

LIMBURG
POSITIEF
GEZOND



OP WEG NAAR



LIMBURG POSITIEF GEZOND

Inhoud



Voorwoord

Positieve Gezondheid helpt om in onze provincie een trendbreuk tot stand te brengen in de gezondheid, vitaliteit en participatie van de mensen die hier (samen)leven, wonen, werken en opgroeien. Dat is nodig omdat we weten dat te veel Limburgers minder lang in 'ervaren goede gezondheid' leven.

In dit boekje komen mensen aan het woord die inspiratie halen uit het begrip Positieve Gezondheid, het uitgangspunt van de Sociale Agenda Limburg 2025. Het zijn mooie verhalen van enthousiaste mensen. Dit boekje laat zien dat Positieve Gezondheid het verschil kan maken. Dat het breed gedragen wordt door veel verschillende mensen: burgers in de buurt, de huisarts, de leerkracht, de bestuurder, de bankdirecteur, de vrijwilliger. Zij putten energie uit Positieve Gezondheid. Het lukt hen om mensen met hun gezondheid bezig te laten zijn op alle onderdelen van hun leven. Daarbij staan niet 'ziekte en zorg' centraal, maar 'gezondheid en gedrag'.

Door Positieve Gezondheid als uitgangspunt van handelen te nemen, realiseren mensen zich dat gezondheid over het hele leven gaat. Ook als je niet ziek bent. Geïnspireerd door het concept van Positieve Gezondheid – zoals ontwikkeld door Machteld Huber - kloppen mensen straks aan om gezond en vitaal te blijven. Ze wachten niet tot dat zij de vraag moeten stellen 'hoe kunt u mij genezen'? Dat is wat wij met de Sociale Agenda Limburg in 2025 willen bereiken!

Met Limburg Positief Gezond is er in onze provincie een manier van denken en doen ontstaan, die inmiddels door duizenden professionals en vrijwilligers wordt gedragen. Ze passen het met veel enthousiasme toe in hun werk. Het is een olievlek die ook anderen aanzet ermee aan de slag te gaan. Omdat we allemaal gezonde Limburgers willen, gezonde (jonge) Limburgers willen laten opgroeien die kunnen meedraaien in de samenleving.

Ik wens u veel plezier en nieuwe ideeën bij het lezen van de interviews.



Hans Teunissen
Gedeputeerde Ruimte,
Onderwijs en Sociale
Agenda Limburg 2025

'Het is zo mooi om iemand in zijn kracht te zetten'

Gré Geurts heeft samen met haar man 32 jaar een slagerij in de Norbertuswijk gehad. Daarna begon ze een kinderopvang. Op haar 70-ste stopte ze met werken. Nu is ze vrijwilliger bij het Huis van de Wijk. Elke dinsdag is ze er als gastvrouw en één keer in de maand runt ze de kookclub. Buurtbewoners kunnen dan aanschuiven voor een driegangendiner dat gezamenlijk wordt gekookt.

Annet van Soest werkte zolang haar gezondheid dat toeliet in de verpleging. Tijdens haar opleiding tot Wmo-consulent ontdekte ze hoeveel eenzaamheid er onder ouderen is. Daarom werd ze vrijwilliger bij het Huis van de Wijk. Als lid van werkgroep 11 legt ze verbanden tussen wijkbewoners onderling en tussen wijkbewoners en de bestaande instanties. Annet is de motor achter 'Koffie drinken op straat'.

'Daar zaten we dan. Als enige vrijwilligers tussen allemaal professionals. Dat was wel even slikken. Maar al gauw bedacht ik me dat wij net zo goed wat in te brengen hebben: onze levenservaring. Die is ook heel belangrijk.' Gré moet lachen als ze eraan terug denkt. Samen met Annet volgde zij in Maastricht de cursus **Positieve Gezondheid**. Een spannende ervaring die ze toch niet graag hadden willen missen. Ze hebben er veel aan gehad. Voor hun werk als vrijwilliger in het Huis van de Wijk in de Norbertuswijk in Horst, maar zeker ook voor zichzelf.'

Annet: 'De eerste dag ging vooral over jezelf. Dat was een eyeopener voor me. Omdat ik ziek ben, moest ik met mijn werk in de verpleging stoppen. Ik ontdekte tijdens de cursus dat er nog heel veel is dat ik wél kan. Dat ik mijn ziekte niet ben, maar dat ik een mens ben met een ziekte. Ik zag ineens mijn andere kwaliteiten.'

Gré: 'Ik had nog nooit over mezelf nagedacht. Ik ben opgegroeid in een tijd dat je niks te willen had. Nu leerde ik dat je er geen slechter mens van wordt als je ook eens 'nee' zegt. Ik vond het leuk om te ontdekken hoeveel positiviteit doet. Iemand goedendag zeggen, een glimlach of een complimentje doet zo goed.'

Luisteren en goede vragen stellen, dat zijn hele bruikbare dingen die Gré en Annet hebben geleerd. Annet: 'Ik merk nu dat mensen denken, hé, die luistert echt! We hebben leren doorvragen, samenvatten om te checken of we het goed begrepen hebben. En ik ben me nu meer bewust van mijn houding. Nodig ik mensen uit om iets te vertellen?' Gré: 'Als mensen hier aan de koffie zitten, willen ze nog weleens klagen over alle kwaaltjes die ze hebben. 'Zullen we het er nu eens over hebben wat we nog wel kunnen, wat we leuk vinden?', vraag ik dan. Het gesprek krijgt dan een heel andere wending.' Annet: 'Doordat je het spinnenweb kent, ga je ook naar andere dingen vragen. Dat gebeurt meestal heel terloops.'

Gewoon tussendoor. Als ik merk dat iemand er behoefte aan heeft, lopen we wel het hele spinnenweb door.' Gré: 'Annet en ik zijn zo enthousiast over alles wat we geleerd hebben, dat we nu zelf een workshop over Positieve Gezondheid geven in het Huis van de Wijk.' Annet: 'We willen dat onze collega-vrijwilligers ook ervaren hoe mooi het is om iemand in zijn kracht te zetten.'

LEESTIP

Annet en Gré zijn razend enthousiast over het boek *Motiveren kun je leren* van Pauline Dekker en Wanda de Kanter. Dit boek leert je hoe je mensen kunt motiveren om hun gedrag te veranderen zodat ze gezonder gaan leven. Het is een leuk en makkelijk te lezen boek met veel herkenbare situaties en handige tips.

Paul Schefman is voorzitter van de Raad van Bestuur van LEVANTOgroep



LEVANTOgroep

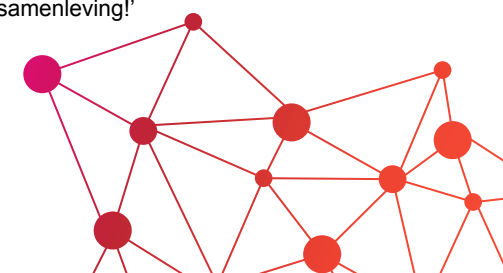
LEVANTO staat voor LEven VAN TOp tot teen. De LEVANTOgroep ondersteunt mensen om zelf de regie te nemen en weer volwaardig mee te doen in de maatschappij. Een actieve deelname aan de samenleving is immers een belangrijke voorwaarde om tot een betekenisvol en zingevend leven te komen. Elke cliënt wordt daarom begeleid vanuit de methodiek Krachtwerk. LEVANTOgroep ondersteunt mensen op het gebied van huisvesting, zorg in de wijk en participatie.

Paul Schefman

'Als ik overbodig ben, gaat het beter met de samenleving!'

'Onze maatschappelijke opdracht, die staat voor mij centraal bij alles wat we bij LEVANTO doen. En die opdracht is in Zuid-Limburg niet gering. De Zuid-Limburgers hebben niet alleen een slechtere gezondheid dan de gemiddelde Nederlander, zij ervaren ook minder toegevoegde waarde, minder kwaliteit van de zorg. Ook zijn de zorgkosten hier hoger. Onze ambitie is om via de principes van Triple Aim met deze drie punten op de landelijke norm te komen. Dat betekent dat we onze zorg anders moeten inrichten, duurzaam moeten organiseren. Als zorgverleners moeten we samen de verantwoordelijkheid nemen voor de gezondheid van de mensen in onze regio. Dat vraagt om een andere cultuur én ander gedrag. Maar bijvoorbeeld ook om het ontschotten van budgetten. Het heeft consequenties voor onze medewerkers, onze samenwerkingen én voor onze organisatie. Als je alle domeinen van Positieve Gezondheid wilt verbinden, volstaat een trucje niet. Dan moet je je organisatie, werkprocessen en systemen zo inrichten dat ze de nieuwe definitie van gezondheid ondersteunen. Onze maatschappelijke opdracht staat daarom centraal in onze governancecode. We werken niet langer met ons zorgaanbod als uitgangspunt, maar we richten ons op wat cliënten nodig hebben. Dat kan dus iets heel anders zijn dat wat wij traditioneel aanbieden. Daarom is de samenwerking met andere partijen en het delen van budgetten zo belangrijk. Dat is ook spannend.

Je bent niet langer elkaars concurrent, je bent elkaars partner. Je moet elkaar leren vertrouwen. Samenwerken. Innoveren. En je moet niet bang zijn om jezelf overbodig te maken. Het is immers niet ondenkbaar dat jouw organisaties straks onderdeel is van een netwerk. Onze OR en CR staan hier achter. Die begrijpen dat als de organisatie niet meer nodig is, de activiteiten en de mensen wél nodig blijven. Onze Raad van Toezicht motiveert ons om het juiste instrumentarium voor deze omslag te ontwikkelen. Medewerkers moeten getraind en gecoacht worden in deze andere manier van werken. Formulieren en het Elektronisch Cliënt Dossier moeten aansluiten bij de vragen die je vanuit Positieve Gezondheid stelt. Dat vergt inspanning en een lange adem. Het vraagt ook om een investering in scholing en het herinrichten van systemen. Met een groot aantal zorgaanbieders proberen een beweging op gang te brengen. Dat hoeven we niet alleen te doen. Het Actiecentrum Positieve Gezondheid ondersteunt ons hierbij. Ik denk dat we nog een aantal jaren nodig hebben om onze aanpak in Zuid-Limburg gemeengoed te laten worden. Mijn ultieme doel is om te voorkomen dat mensen zorg nodig hebben. Als ik straks overbodig ben, gaat het beter met de samenleving!'





Jolanda Verstraten is huisarts in Beringe. Ook is ze kaderarts voor het bewegingsapparaat en is ze met Minister Hugo de Jong in gesprek over zijn plan Eén Tegen Eenzaamheid.

Jolanda Verstraten

'Mensen willen een dokter die tijd voor hen heeft'

'Artsen vragen eigenlijk heel weinig om feed back. Voor je accreditatie worden patiënten bevraagd over de kwaliteit van hun huisdokter, maar daarmee houdt het wel op. Tegelijkertijd merk je dat patiënten niet gewend zijn om met hun arts over te praten over de kwaliteit van de zorg. Ik wilde dat openbreken. Daarom zette ik kartonnen kubussen in de wachtkamer met vragen erop. Tot mijn verrassing voelen mensen zich uitgenodigd om erop te schrijven. Ze reageren zelfs op de opmerkingen van anderen. Hun reacties hebben me geholpen bij het voeren van gesprekken en het vormgeven van deze praktijk. Omdat er in Beringe nooit een huisarts geweest is, kon ik bij nul beginnen. Door mijn ervaring in andere huisartspraktijken heb ik geleerd hoe het niet én hoe het wél moet. Dat komt aardig overeen met de reacties die ik op de blokken kreeg. Mensen willen graag zoveel mogelijk dezelfde dokter zien. En ze vinden het belangrijk dat de dokter voldoende tijd voor hen heeft. Ze willen gezien en gehoord worden. Ik houd van mensen, interesseer me voor hun verhaal. Daarom ben ik huisarts geworden! Ik vind het belangrijk dat we de juiste zorg op de juiste plek geven. Dat vraagt ook om extra tijd en een goed gesprek. Doorverwijzen is snel en gemakkelijk, maar het is lang niet altijd het beste antwoord op de vraag van de patiënt. Mijn visie sluit heel mooi aan op Positieve Gezondheid. En veel initiatieven die door de dorpscoöperatie in Beringe ontwikkeld worden, doen dat ook. Daardoor is er heel

veel verbinding mogelijk. In dorps huis de Wieksjlaag zijn allerlei activiteiten en een dorpsdagvoorziening. Dat maakt het gemakkelijk om daar als huisarts aan te sluiten. Om een presentatie over diabetes te geven en na afloop een kop soep mee te eten, of om aan een wandelactiviteit mee te doen. Dan hoor je wat er speelt. Dankzij de dorpscoöperatie is er in Beringe een netwerk aan voorzieningen onder de naam Beringe Thoos. Daaronder valt bijvoorbeeld de dorpsondersteuner die de hulp bij het huishouden regelt, of het dorpsvervoer. En er wordt gewerkt aan Beringe Buiten, dat buiten- en sportaccommodaties wil gaan gebruiken voor vitale gemeenschapsontwikkeling, re-integratie en vitaliteit. Ik ben net nieuw in Beringe, mijn praktijk is amper gestart. Toch merk ik overal hoeveel energie er in het dorp is om het anders te doen. Om het samen te doen. En dat is een prima start voor de excellente zorg die ik wil bieden!

Wij willen een dokter!

De praktijk van huisarts Jolanda Verstraten kwam er omdat de dorpsbewoners van Beringe graag een eigen huisdokter wilden. Met behulp van een 'optrommelactie' inventariseerde Dorpscoöperatie Steingood de wensen van de inwoners. Een huisarts stond hoog op het wensenlijstje. Daarom werd Jolanda aangezocht om een praktijk te openen.



'Weert in Beweging bouwt aan een gezondere omgeving en een gezondere toekomst'

John van Heel is zijn hele professionele leven al bezig met bewegen, leefstijl en gezondheid. Hij leidt trainers en leefstijlcoaches op, ondersteunt trainers, coaches en bedrijven op gebied van preventie en gezondheid, ontwikkelde het activeringsprogramma FitCoach en hij is betrokken bij het Europees E-learning project op gebied van bewustwording en gezondheidsbevordering. Het GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) coachdossier is zijn meest recente project. John is voorzitter van de stuurgroep van Platform Weert in Beweging.

John van Heel

'Ons lijf is zó intelligent. Toch verwaarlozen we het vaak gewoon. Gaan we er slordig mee om. Als je bedenkt hoe we de afgelopen 50 jaar zijn 'opgevoed', verwondert dat me niet echt. Ik vind het wel heel jammer. Sterker nog, het is mijn grote drijfveer.'

Daarom help ik mensen en organisaties om gezonder te worden. 60 tot 80% van alle ziektes kun je immers voorkomen met een gezonde leefstijl waarin aandacht is voor bewegen, voeding en sociaal en mentaal welbevinden. Daar richten mijn initiatieven zich dan ook op. Blue Zones en Positieve Gezondheid zijn interessante inspiratiebronnen voor mij. Ik sta voor een integrale aanpak, kies niet voor symptoombestrijding. Maar, ik wil ook impact maken. En dat kun je niet alleen. Daarom hebben we in 2012 Platform Weert in Beweging opgericht. Met dit platform willen we de trend keren. Elke vier jaar constateert de GGD weer meer overgewicht en meer diabetes. Het RIVM voorspelt dat 62% van alle Nederlandse volwassenen in 2040 overgewicht heeft als er niets verandert. Dat zijn cijfers waar je akelig van wordt. Weert in Beweging bouwt aan een gezondere omgeving en een gezondere toekomst voor de opgroeiende jongeren. De lokale overheid, bedrijven, de sportsector, onderwijs en zorg en welzijn werken hierbij samen in de werkgroepen Jeugd in Beweging, Bedrijven in Beweging, Zorg en Welzijn in Beweging, Bewustwording en Open Club. We leggen verbindingen en we ondersteunen doelgroep specifieke projecten en zetten deze ook op. Lag onze focus in het begin vooral op bewegen, nu is die veel breder. We willen inspireren en kennis op het gebied van preventieve

gezondheid delen. Wmo-consulenten, huisartsen, praktijkondersteuners maar bijvoorbeeld ook HR-medewerkers, leerkrachten en vrijwilligers brengen we in aanraking met het Positieve Gezondheidsmodel, met praktische tools, maar vooral ook met elkaar. Communicatie speelt bij onze activiteiten een belangrijke rol. Daarom hebben we Beweging gemaakt, een website die het voor zorgverleners en andere verwijzers, maar ook voor de inwoners zelf, gemakkelijk maakt om sport- en beweegactiviteiten in Weert en omgeving te vinden. Maar we geven ook een Weert in Beweging-krant uit die huis-aan-huis bezorgd wordt, we versturen maandelijks een inspiratienieuwsbrief en we geven lezingen. We zijn Weert in Beweging ook gestart om meer inzicht te geven over wat er in Weert gebeurt op het gebied van gezondheidsbevordering. Iedereen weet elkaar nu te vinden en we werken op allerlei manieren samen aan onze speerpunten: Jeugd en volwassenen in Weert op gezond gewicht én de bekendmaking van Positieve Gezondheid bij burgers en professionals.'

Weert in Beweging

Weert in Beweging is een platform waar zorg en welzijn, onderwijs, bedrijven, overheid en sport samenwerken aan een duurzame, gezonde toekomst. Ook Jongeren Op Gezond Gewicht, Weert Positief Gezond en de Bewegmakelaar maken deel uit van het platform. Op 8 november organiseert Weert in Beweging samen met een aantal andere partijen het symposium Samen Positief Gezond Weert.

In de afgelopen periode ondersteunde of ontwikkelde Weert in Beweging 7 projecten.



'Positieve Gezondheid bleek een hele goede kapstok voor ons te zijn. Alles past!'

Op het Valuascollege in Venlo hebben ze ontdekt dat Positieve Gezondheid heel goed aansluit op hun visie op onderwijs. We laten de campusdirecteur, twee leerlingen en de motor achter Positieve Gezondheid op het Valuascollege aan het woord.

Milou Hovens en **Dana van den Hombergh** zitten op vmbo-3. Ze volgen de richting *Lifestyle – zorg & welzijn*. Milou wil later in de ouderenzorg werken, Dana zou graag kapster worden. Na school is Milou druk met korfbal, dansen en in de kas werken. Dana turnt en ze brengt krantjes rond. Dana: 'Een keer in de week hebben we een blokkur; een uur positieve psychologie en een uur mindfulness. Bij positieve psychologie hebben we het over pesten of voor jezelf opkomen. Soms praat je alleen met de juf over persoonlijke dingen.' Milou: 'Je werkt ook aan je zelfvertrouwen. Dan gaan we bijvoorbeeld aan elkaar vertellen wat we goed aan de ander vinden. Andere



**Hans Oostdam,
Milou Hovens,
Maaïke Verstegen
en Dana van den
Hombergh**

Valuascollege
Het Valuascollege in Venlo is een school voor voortgezet onderwijs voor alle niveaus – van vmbo tot gymnasium+. Leerlingen geven zelf aan hoe zij op het Valuascollege hun talent willen ontdekken en ontwikkelen. Medewerkers, ouders en leerlingen nemen samen de verantwoordelijkheid voor deze persoonlijke leerroute. Het Valuascollege is een plaats waar met passie gewerkt wordt en waar passies geboren worden. Liefde voor de leerling én het vak staan voorop. De school wil een plaats zijn waar iedereen ertoe doet, waar iedereen zich gezien en gewaardeerd voelt. De docenten worden door de leerlingen beoordeeld op hun coachende, begeleidende en activerende rol. Zo worden prestaties verhoogd en blijven de leerlingen gemotiveerd.

kinderen vinden mij betrouwbaar en behulpzaam.' Dana: 'Mij vinden ze creatief en zelfverzekerd.' Milou: 'Het is leuk om iets goeds over jezelf te horen. Daar krijg je goede zin van.' Dana: 'Met mindfulness leren we hoe we kunnen ontspannen. We doen bijvoorbeeld de bodyscan. Dan gaan we in de mindfulnessruimte op een matje liggen. Je doet je ogen dicht en gaat in gedachten je hele lichaam langs, van je tenen tot je hoofd. Het is in het begin best moeilijk om aan niks anders te denken. Het is heel ontspannend als je moe bent van alle lessen. Ik denk dat je later ook veel aan hebt.' Milou: 'Door mindfulness kom je op andere gedachten. Niet alle kinderen vinden deze lessen leuk. Sommigen moeten er nog aan wennen. Ik vind het fijn. Eigenlijk zou iedereen dit op school moeten krijgen.'

Hans Oostdam is campusdirecteur van het Valuascollege. 'We hebben vorig jaar een nieuwe merkambitie geformuleerd waarin we zeggen waar onze school voor staat. Die visie bepaalt de onderwijskundige koers die we de komende vijf tot tien jaar gaan varen. Een gezonde leefstijl hoort daar ook bij. 20% van de tijd willen we aan persoonsvorming gaan besteden. Positieve Gezondheid is hiervoor mede onze kapstok.

Voor ieder aandachtsgebied van positieve gezondheid gaan wij verschillende programma's aanbieden. Wat we nu in de klas van Milou en Dana doen is een eerste aanzet. Tegelijkertijd kijken we samen met leerlingen en ouders hoe we zaken anders aan kunnen pakken. We hebben bijvoorbeeld een rookverbod in en om de school en het aanbod in de kantine is aangevuld met verse en gezonde producten, zoals salades en yoghurt die goedkoper zijn dan de ongezonde. Positieve Gezondheid geeft ons ook handvatten voor de duurzame inzetbaarheid van onze medewerkers. We willen hen uitdagen om na te denken over hun toekomst, over wat ze nodig hebben om gezond de eindstreep te halen. We hebben ervoor gekozen om gewoon met Positieve Gezondheid te beginnen. Om niet te wachten tot er allemaal regeltjes en protocollen klaar waren. Het wordt een proces van lange adem, van vallen en opstaan. Dat is niet erg. Daar leren we van.'

Maaïke Verstegen is teamleider van de Service Unit. De Service Unit omvat alle diensten die het onderwijs op het Valuascollege faciliteren. 'Toen we onze merkambitie formuleerden hadden we nog niet van Positieve Gezondheid gehoord.

Wel zochten we naar een fundament voor onze visie. Het moest niet bij woorden blijven. Anita Vossen, onze docent Lifestyle, maakte ons attent op Positieve Gezondheid. We gingen ons er meer in verdiepen en het bleek een hele goede kapstok voor ons te zijn. Alles past! Een heel aantal dingen deden we onbewust al. We willen onze leerlingen bewust maken, zelf laten kiezen. De Leerlingenraad en de Ouderraad zijn onze klankbordgroepen. Daarnaast hebben we een Denktank van leerlingen die ons helpen met innovaties. Zingeving en lichamelijke en geestelijke gezondheid vinden we belangrijk. Leerlingen gaven bijvoorbeeld aan dat ze behoefte hadden aan rust, aan minder prikkels. De oplossing was volgens hen om mobieltjes in de klas te verbieden. Die verdwijnen dus aan het begin van de les in een bewaarzak. Heel simpel eigenlijk. We hebben de ambitie dat elke leerling een portfolio aanlegt, waarvoor de kleuren en de termen van het spinnenweb de basis zijn. De leerlingen kunnen dan zelf een coach kiezen die de tool met hen in een 1 op 1-gesprek invult. Zo kunnen we onze leerlingen goed helpen om hun ontwikkeldoelen vast te stellen.'

Guul Smeets is de directievoorzitter van Rabobank Peel, Maas en Leudal. Door de inzet van seniorenadviseurs, door partnerschappen met bijvoorbeeld het Huis van Morgen in Panningen en Maasgouw Vitaal en programma's zoals ViaVoeding, waarin de food en agrisector verbonden wordt met leefstijl, preventie en gezondheid, wil deze Rabobank op een relevante manier bijdragen aan de vitaliteit van haar werkgebied.



Mensen helpen om zichzelf te helpen

Een bank. Dat is vast niet het eerste waaraan je denkt als het over Positieve Gezondheid gaat. Voor mij is het echter heel logisch dat onze Rabobank zich ook met Positieve Gezondheid bezig houdt. Dat heeft alles te maken met de oorsprong van onze bank. Meer dan 100 jaar geleden – in 1864 – begon Friedrich Wilhelm Raiffeisen een kredietcoöperatie. Zo konden arme boeren zaaigoed kopen zonder zich over te leveren aan woekeraars. Het spaargeld van de een, werd het krediet van de ander. Je bestrijdt armoede het beste als je mensen helpt om zichzelf te helpen, vond Raiffeisen. Dat idee vormt nog altijd de basis van onze bank.

Mensen helpen om zichzelf te helpen, dat sluit wat mij betreft heel goed aan bij de uitgangspunten van Positieve Gezondheid. Vanuit onze maatschappelijke agenda werken wij aan een vitale regio. We hebben het dan bijvoorbeeld over innovatie en ondernemerschap, maar ook over zelfredzaamheid. Financieel én maatschappelijk. In Positieve Gezondheid herkenden we onze opvattingen. Daarom organiseerden we een seminar waar Machteld Huber één van de sprekers was. Het werd een boeiende bijeenkomst die alle aanwezigen door een andere bril naar gezondheid liet kijken. En het werd het begin van een aantal initiatieven rond gezondheid en welzijn. De pilot Maasgouw Vitaal in de gemeente Maasgouw is er één van. Psycholoog Diny Hennissen en fysiotherapeut, psycholoog en coach Jan Peters zijn beide lid van onze zorgcommunity. Zij waren ook bij het seminar over Positieve Gezondheid. Daar werden ze aan het denken gezet. Binnen de gemeente Maasgouw zijn heel veel initiatieven die een gezonde leefstijl stimuleren. Die zouden ze graag met elkaar verbinden. Leefstijlcoach Linda Creemers is nu de spin in het web die alles op het gebied van gezondheid en sociaal-maatschappelijke hulp verbindt. Samen met de mensen die zorgverleners naar haar doorverwijzen of mensen die zich rechtstreeks bij haar melden, gaat zij aan de hand van het Positieve Gezondheidsweb in gesprek. Zo ontdekken ze waar de persoon behoefte aan heeft. Linda wijst de weg, begeleidt en volgt. Samen werken ze aan een duurzame oplossing van het probleem. Wat mij betreft is dat een hele mooie interpretatie van het stimuleren van zelfredzaamheid. En daarom steunt onze bank deze pilot met een bijdrage uit ons coöperatief dividend – het deel van de winst dat we met onze lokale samenleving delen. Dus; een bank en Positieve Gezondheid, dat past perfect!

Janneke van den Berg

'Bouwen aan netwerken is zo belangrijk'



Janneke van den Berg is adviseur bij Syntein en samen met haar collega's Sil Liebrand en Kristel Schouten regisseuse van het netwerk Positieve Gezondheid in de Noordelijke Maasvallei.

De dokter is een vertrouwenspersoon. Als hij anders door kan verwijzen, draagt dat bij aan de Positieve Gezondheid van burgers. Daarvoor moeten partijen elkaar kennen. De eerste en tweedelijns zorg zijn goed met elkaar bekend, tussen de nulde en de eerstelijns zorg valt nog veel winst te behalen. Daarom is het bouwen aan netwerken zo belangrijk.

Bij Syntein zijn we altijd al met ketenzorg bezig geweest. De regiefunctie van het Netwerk Positieve Gezondheid past ons daarom heel goed. Wij vinden Positieve Gezondheid de meest innovatieve zorgvernieuwing, juist omdat je partijen met elkaar verbindt die op het eerste gezicht misschien niet zoveel met elkaar hebben. Sinds de start van ons netwerk trekken we nauw op met Machteld Huber. Met huisarts Hans

Peter Jung hebben we een goed voorbeeld in onze regio. Als Syntein verzorgen we onder andere de metingen en de verslaglegging van de best practices van zijn pilot. Hieruit blijkt dat er 25% minder verwijzingen naar het ziekenhuis zijn als je vanuit het Positieve Gezondheidsconcept werkt. VGZ heeft de pilot daarom uitgebreid naar Gennep en Sint Anthonis in Brabant. We stimuleren de samenwerking binnen het sociaal domein, geven workshops voor het gebruik van het spinnenweb aan de artsen en samen met de Nederlandse Vereniging van Dokters-assistenten is er een training voor deze beroepsgroep ontwikkeld. In het verwijzers-overleg bespreken huisartsen de verwijzingen volgens het Positieve Gezondheidsconcept, in het werkoverleg doen de medewerkers aan 'positieve incidentmelding' en met behulp van een digitale kettlingbrief worden goede voorbeelden gedeeld. Zo laat je elkaar zien wat er anders is aan Positieve Gezondheid en doorbreek je de gedachte 'dat dit niks nieuws is'. Met het Platform Mooi Maasvallei verbinden we bestuurders van allerlei organisaties aan het netwerk. Je hebt immers bestuurlijk draagvlak nodig om grotere stappen te maken. Het netwerk groeit nog steeds. De leden committeren zich via pledges. Zij beschrijven hierin wat zij bijdragen aan de concretisering van Positieve Gezondheid en het netwerk. We zitten nu in de fase dat de inhoud van de pledges daadwerkelijk uitgevoerd gaat worden. Want er moet natuurlijk wel wat gebeuren! Ook richting de burger ondernemen we activiteiten. Samen met de Bibliotheek organiseren we themaworkshops. Over 'Goed slapen' bijvoorbeeld, of over 'Je energiek voelen'. Deze onderwerpen zijn door een focusgroep van burgers aangedragen. Vrijwilligers zijn de gespreksleiders, de huisarts geeft uitleg en tips en er is ruimte voor een gesprek. Op die manier kaarten we allerlei leefstijl gerelateerde vraagstukken aan en ontwikkelen we de gezondheidsvaardigheden van de burgers.'

Syntein

Syntein is een organisatie voor integrale zorg in de Noordelijke Maasvallei (Land van Cuijk en de Kop van Noord Limburg). Huisartsen uit de regio en zorgorganisatie Pantein hebben Syntein in 2007 opgericht. Syntein zorgt in deze regio voor integrale zorg voor mensen met een chronische aandoening, maar is daarnaast een aanjager voor zorgvernieuwing. Samen met netwerkpartners zijn projecten opgezet voor de verbetering van zorgverlening en gezondheid van de burgers. Het project Positieve Gezondheid is hier een voorbeeld van.

Netwerk Positieve Gezondheid

In 2013 is vanuit de regio onder aanvoering van Syntein het Netwerk Positieve Gezondheid Noordelijke Maasvallei ontstaan. Het netwerk bestaat inmiddels uit tientallen organisaties in de regio. Het gaat om organisaties van de nulde tot de derde lijn. De burgers worden vertegenwoordigd door leden van cliëntenraden en Zorgbelang. Daarnaast zijn er zorgverzekeraars betrokken. Het netwerk wil een beweging op gang brengen waarbij in 2020 alle betrokken partijen en personen in de regio denken én werken vanuit Positieve Gezondheid.

Kay Bemelen

‘Wat kunnen we doen om werknemers vitaal te houden?’

‘In amper anderhalf jaar tijd verloor ik mijn vader én werd er bij me zelf kanker gediagnosticeerd. Dan staat de wereld even stil. Alsof de grond onder je wegzakt. Toen heb ik ervaren hoe belangrijk het is dat je werkgever en je collega's je steunen. Ik kreeg de ruimte om er bovenop te komen. Toen ik ziek was, hield mijn werk me overeind. Het leidde me af. Ik vond het heel fijn dat ik zelf de regie had, dat mijn leidinggevende en mijn collega's me vertrouwden. Dat heeft mijn loyaliteit naar de provincie als werkgever nog groter gemaakt. Er is een natuurlijke wederkerigheid ontstaan. Dat vind ik heel mooi. Deze ervaring gebruik ik in mijn werk als HRM-ontwikkelaar. Ik kijk hoe de provincie een goede, uitdagende werkgever kan blijven. De basis, de arbeidsvoorwaarden, zijn hier natuurlijk op orde. Als ontwikkelaar kijk ik onder andere wat we kunnen doen om werknemers vitaal te houden zodat ze de uitdagingen die op hun pad komen, aankunnen. Alle mensen die hier werken zijn goed opgeleid, ze willen allemaal iets voor de maatschappij betekenen. Door de regie en keuzevrijheid bij henzelf te leggen stel je mensen in staat te werken aan vitaliteit. Daarbij is er veel vrijheid maar geen vrijblijvendheid! Positieve Gezondheid speelt daarbij een belangrijke rol. Het spinnenweb is een goed instrument om samen in gesprek te gaan. In plaats van de traditionele functioneringsgesprekken voeren wij nu Het Goede Gesprek. Dat is vormvrij. Je kunt het op je eigen manier

insteken. Tijdens de Week van de Positieve Gezondheid en de trainingen rond Het Goede Gesprek gaat het spinnenweb aan bod komen. Je kunt het inzetten om een gesprek op te starten, maar je kunt het ook enkel gebruiken als voorbereiding op Het Goede Gesprek. Zo ontdek je op welk vlak je vragen liggen. We hebben van Gedeputeerde Staten ook middelen gekregen om Positieve Gezondheid te ontwikkelen. Het is leuk om te merken dat collega's met ideeën komen. Een collega gaat bijvoorbeeld cursussen mindfulness geven, een ander wil na de verbouwing met yogalessen starten. Er is aandacht voor een gezondere omgeving. Een stilteruimte is dan ook één van de dingen die op het verlanglijstje staat. Ook bij de aankomende OR-verkiezingen is aandacht voor Positieve Gezondheid. ‘De beweging’ – een van de lijsten - staat voor eigen regie en zeggenschap. Ze willen de medezeggenschap zo hervormen dat er beter met verandering kan worden omgegaan. Want de wereld om ons heen verandert constant.’

Kay Bemelen, ontwikkelaar HRM bij Provincie Limburg

Ambassadeurs

Binnen de Provincie Limburg brengt een groeiend aantal ambassadeurs Positieve Gezondheid onder de aandacht. Zij organiseren niet alleen de Week van de Positieve Gezondheid, ze zorgen dat het onderwerp op allerlei plekken in de organisatie op de agenda staat. Bij het arbo team, of bij de menubepalers van bedrijfsrestaurant het Prandium bijvoorbeeld. Ze dagen alle medewerkers uit met ideeën te komen om de organisatie vitaler te maken. De ambassadeurs hopen op een olievlekwerking, want eigenlijk is iedereen ambassadeur van zijn eigen Positieve Gezondheid!

Ilse Wiertz-Hamers

'Iedereen blinkt ergens in uit'



Ilse Wiertz, directeur a.i. en lid van het managementteam van de Blinker, speciale school voor (basis)onderwijs in Geleen en projectleider van de Talentenschool

'Hoe kijk jij naar een kind? Wij vinden dat iedereen ergens in uit blinkt.

Iedereen is slim. Sommige kinderen zijn denkslim, of mensenslim,

andere zijn weer wordslim of lichaamslim.

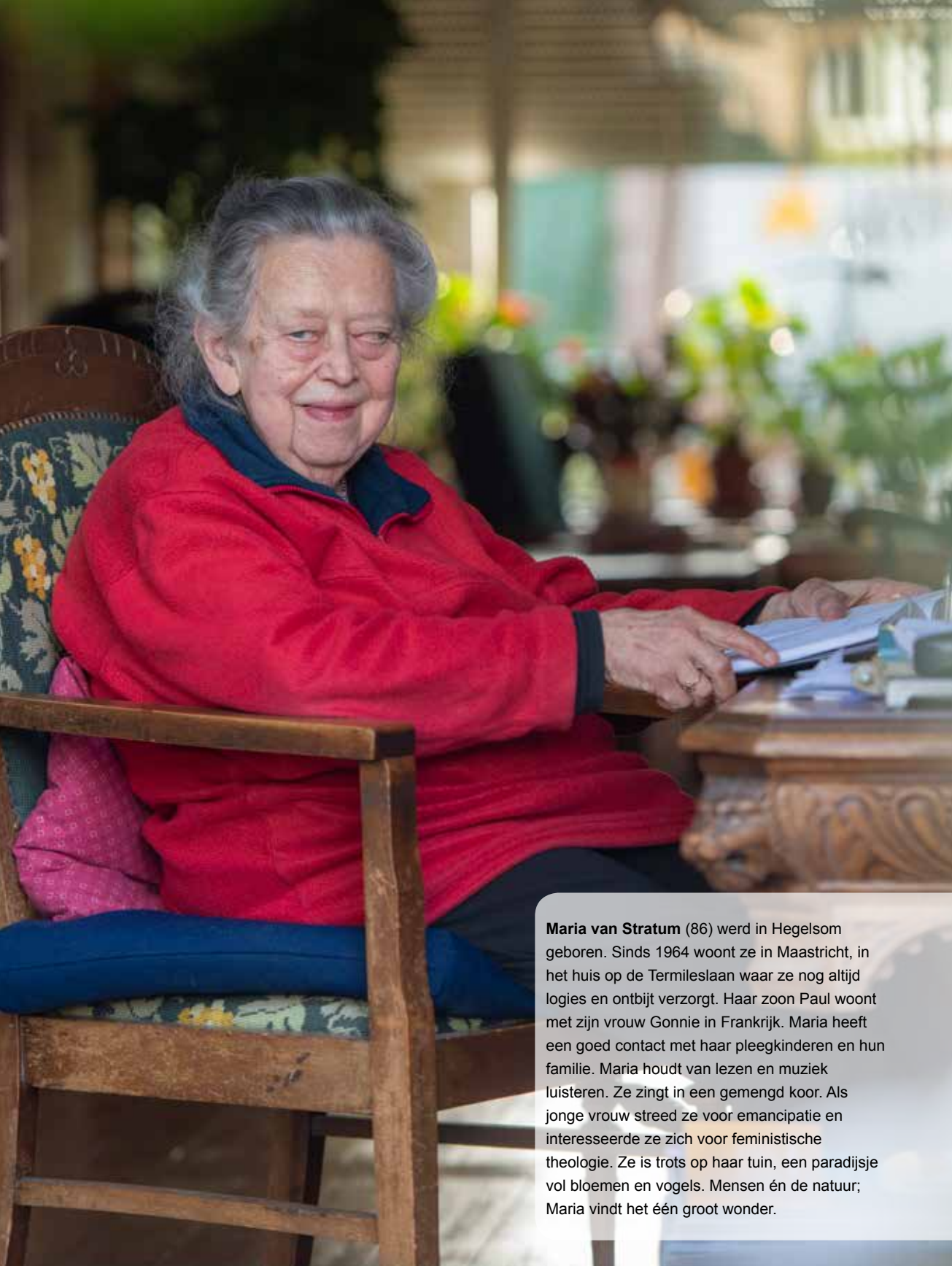
Op de Blinker werken we met de MI-cirkel van Howard Gardner. MI staat voor meervoudige intelligentie. Elk aspect van je leven komt in de cirkel aan bod, eigenlijk net zoals bij het spinnenweb van Positieve Gezondheid. In ons onderwijs hebben we aandacht voor alle slimheden. Zelfs bij de inrichting van de speelplaats is hiermee rekening gehouden. Er zijn rustige plekken en gedeeltes waar je juist lekker actief kunt rennen of spelen. Elk kind vult ieder schooljaar, liefst meerdere keren, de MI-cirkel in en reflecteert zo op zichzelf. Daardoor leren ze stap-voor-stap hun eigen keuzes maken en hun eigen leerproces ontwikkelen. Positieve Gezondheid past dus heel goed bij wat we al doen. Het gaat verder dan alleen gezond eten en bewegen. Daardoor kunnen we het heel goed in ons eigen systeem inbedden en wordt het geen trucje. Omdat de kinderen elk jaar de MI-cirkel invullen, laten we hen niet standaard het spinnenweb maken. Groep 6 is wel bewust met de kind-tool aan de slag gegaan. Door hiermee bezig te zijn, ontdekten ze eens op een andere manier wat al goed gaat en waar nog aandacht voor nodig is. Het spinnenweb heeft vertrouwde elementen. Wij benaderen kinderen op onze school altijd op een positieve manier. Daarvoor werken we met kaartjes met waarden. Die waarden zijn uitgebeeld met behulp van dieren. De pauze betekent: ik zorg goed voor mezelf. De leeuw: ik kan zelf kiezen. De kinderen herkenden deze waarden in de vragen van de kind-tool. Daardoor was het voor hen logisch om ook op deze manier over jezelf na te denken. Toen we vanuit de Provincie Limburg een groep gasten op bezoek

kregen, vulden de aanwezigen het kinderspinneweb ook in én we hebben hen de resultaten van de kinderen laten zien. Ook hielden de kinderen een presentatie over elk aspect van het web. Ze deden bijvoorbeeld een dansje bij het onderwerp lichaamsfuncties. De presentaties werden niet in de aula, maar in kleine groepjes gedaan; we passen de omstandigheden aan aan de mogelijkheden en behoeften van de kinderen. Het werd een groot succes. Het zelfinzicht dat de kinderen lieten zien was geweldig. Heel indrukwekkend. Iedereen genoot; de gasten, de leerkrachten én de kinderen zelf. Ze waren supertrots op hun presentatie. Onze visie dat iedereen kan uitblinken werd hier op een heel mooie manier geïllustreerd!

Talentenschool

De leerlingen van de Blinker vinden niet altijd gemakkelijk aansluiting bij verenigingen en clubjes. Toch is een zinvolle vrijetijdsbesteding ook voor hen heel belangrijk. Daarom is er de Talentenschool. Talenschool is gebaseerd op vier pijlers: sport en bewegen, gezonde voeding, lifestyle en sociale vaardigheden, wetenschap en techniek en oriëntatie op beroepen en cultuur en natuur. Elke zaterdag zijn er activiteiten waarvoor de kinderen zich voor een klein bedrag kunnen inschrijven. Zo wordt hun wereld groter en leren ze ook buiten school hun talenten ontdekken. Inmiddels zijn er ook reguliere scholen aangesloten bij de Talentenschool, waardoor er een goede mix aan deelnemers is ontstaan.





Maria van Stratum (86) werd in Hegelsom geboren. Sinds 1964 woont ze in Maastricht, in het huis op de Termileslaan waar ze nog altijd logies en ontbijt verzorgt. Haar zoon Paul woont met zijn vrouw Gonnie in Frankrijk. Maria heeft een goed contact met haar pleegkinderen en hun familie. Maria houdt van lezen en muziek luisteren. Ze zingt in een gemengd koor. Als jonge vrouw streed ze voor emancipatie en interesseerde ze zich voor feministische theologie. Ze is trots op haar tuin, een paradijsje vol bloemen en vogels. Mensen én de natuur; Maria vindt het één groot wonder.

Maria van Stratum

'Mijn familie, vrienden en gasten helpen me om midden in het leven te staan'

na een bewogen huwelijk van meer dan dertig jaar alleen te staan. Toen kon ik de extra inkomsten goed gebruiken. Ik breidde uit naar vier gastenkamers. Inmiddels ben ik 86 en doe ik het wat rustiger aan. Stoppen, daar wil ik niet aan denken. Als je logies en ontbijt biedt, ontmoet je de leukste mensen. Sommige gasten ken ik al 20 jaar! Af en toe zitten er rare snuiters tussen, toch heb ik zelden vervelende dingen meegeemaakt. Ik ben niet bang. Waarvoor zou ik? Ik ga uit van het goede in de mens. En, wat komt, dat komt. Vorig jaar liet mijn gezondheid me in de steek. Ik kwam in het ziekenhuis terecht. Gelukkig ben ik goed hersteld. Ik realiseerde me echter wel hoe kwetsbaar ik ben. Vroeger bakte ik zelf brood, had ik een eigen moestuin. Dat kan ik niet meer. Ik ontvang nu vooral mijn trouwe gasten, de docenten van de universiteit, bijvoorbeeld. En ik maak dankbaar gebruik van de hulp die ik krijg. De vrouw van een van mijn pleegkinderen helpt me met het zware werk, samen doen we de boodschappen. Feliks, mijn Poolse vriend, doet klusjes in en om het huis als hij hier logeert. Ik heb hele fijne burens. Leeftijdsgenoten vragen me weleens waarom ik er niet mee ophoud. Ik vind het heerlijk om mensen om me heen te hebben, om naar hun verhalen te luisteren. Ik wil mijn gasten niet missen. Ze helpen me om midden in het leven te blijven staan.'

'Wij waren thuis met tien kinderen. Toch was iedereen welkom. Zelfs in de oorlog was er bij ons plaats voor stadskinderen die honger hadden. Mijn moeder was heel gastvrij, daar pik je als kind toch iets van mee. Ik houd ook van mensen om me heen. Van gezelligheid. Van boeiende gesprekken. Zelf kreeg ik een zoon, Paul. In mijn huis en mijn hart was echter ruimte voor meer kinderen. Daarom namen we drie pleegkinderen in ons gezin op. Ik had voor mijn huwelijk bij de Kinderbescherming gewerkt en wist hoeveel behoefte er is aan pleeggezinnen, met name voor oudere kinderen. Toen de oudste twee, een broer en zus, het huis verlieten, had ik ineens twee slaapkamers over. Waarom neem je geen gasten, stelde mijn zoon voor. Ik vond het een goed idee. Door logies en ontbijt te bieden aan de leden van Vrienden op de Fiets kwam er weer wat reuring in huis. Ik vond het gezellig. In 1994 kwam ik na een

‘Vrijblijvende samenwerking is vanzelfsprekende samenwerking geworden’

Jacques Costongs is onafhankelijk voorzitter van het dagelijks bestuur van Blauwe Zorg in de Wijk.

Jacques Costongs

‘De tijd is rijp voor een integrale aanpak in de zorg. Na de drie decentralisaties in het sociale domein hebben de gemeenten daadwerkelijk iets te zeggen gekregen over de zorg.’

Er kan dus iets veranderen. En, er moet iets veranderen. Anders krijgen we straks niet alleen een groot financieel probleem, we hebben gewoonweg te weinig mensen om het werk op de oude manier te blijven doen. Het Gezondheidsakkoord voor Zuid-Limburg is daarom een goed initiatief om de gezondheidsachterstand in deze regio samen aan te pakken. Partners uit het onderwijs, het bedrijfsleven, het sociaal domein en de zorg gaan samen aan de slag om concrete plannen en acties te ontwikkelen. In Maastricht hebben we met Blauwe Zorg in de Wijk al ervaring op kunnen doen. Was er vroeger vaak sprake van losse projecten op het gebied van gezondheid en welzijn, nu hebben we een gezamenlijk doel. Door Positieve Gezondheid als uitgangspunt te nemen zijn we een nieuwe taal gaan spreken. We hebben de context veranderd, zijn op een andere manier naar professionaliteit gaan kijken. Vrijblijvende samenwerking is vanzelfsprekende samenwerking geworden. We hebben in het project Blauwe Zorg in de Wijk een gezamenlijke verantwoordelijkheid en een gezamenlijk budget. Dat maakt een integrale kijk op zorg mogelijk. De volgende stap is dat we met z'n allen keuzes maken. Dat we kijken hoe Positieve Gezondheid logisch in een organisatie past. Dat het als uitgangspunt in beleidsplannen wordt opgenomen. Dat de infrastructuur wordt aangepast. Dat de interactie met het bestaande goed gemanaged wordt. In Maastricht zijn we sinds 2013 bezig met het project Blauwe Zorg, half 2016 zijn we gestart met Blauwe Zorg in de Wijk.

Onze projecten worden wetenschappelijk gemonitord, geëvalueerd en onderzocht. Dat is belangrijk, omdat je dan kunt onderbouwen waarom je iets wel of niet doet. Zo kun je cynisme bij veranderingsprocessen voorkomen. Het aanpassen van organisaties, het veranderen van gedrag, dat kost tijd. Het vraagt om vertrouwen en transparantie. Ik denk dat we met de acht projecten die er nu lopen een beweging in gang hebben gezet. We kunnen burgers anders naar hun gezondheid laten kijken. Met wat er nu staat, kunnen we verder gaan verbreden. We gaan kijken hoe we ouderen meer grip op de toekomst kunnen geven. Op hun leven én hun omgeving. Laaggeletterdheid en de behoeften van kleine minderheden zijn andere aandachtspunten. En dan is er nog de armoede. Armoede is de grootste ondermijner van gezondheid. Dat vraagt om meer focus op werk en schuldhulpverlening. Goed dus dat daar met het Gezondheidsakkoord al een begin mee is gemaakt.’

Blauwe Zorg in de Wijk

In de Maastrichtse wijken Wittevrouwenveld, Nazareth, Limmel en Wyckerpoort loopt sinds 2016 de pilot Blauwe Zorg in de Wijk. In deze pilot draait het niet om minder, maar om anders ingerichte zorg in de wijk. Zorg met de echte vraag van de burger als uitgangspunt. Met meer gezondheid en een betere kwaliteit van leven als doel. Om dit mogelijk te maken is afgesproken dat het geld de zorg volgt. Hiervoor hebben de gemeente Maastricht en zorgverzekeraar VGZ geld uit het sociale en het zorgdomein samengevoegd. Ook hebben zij samen met de Provincie Limburg subsidie verstrekt. GGD Zuid Limburg, Envida, Gemeente Maastricht, Huis voor de Zorg, Levanto, Radar, Traject, Xonar, ZIO en Zorgverzekeraar VGZ werken samen in de pilot.

PeelGeluk in Meijel

‘Geluk is van veel factoren afhankelijk. Precies die factoren eigenlijk, die je ook terugvindt in Positieve Gezondheid. Daarom is het niet zo gek dat Meijel graag het eerste Positief Gezonde dorp van Limburg wil worden.

Stiekem vinden we dat we dat al zijn!’

Ardie is niet voor niets PeelGeluk-ambassadeur. Het enthousiasme spat ervan af als ze het over PeelGeluk heeft. ‘PeelGeluk is voor mij een woord voor het gevoel dat veel mensen in Meijel al lang hadden.’ Heidi is het met Ardie eens. ‘De kwaliteit van leven is hoog in Meijel, maar dat geldt niet voor iedereen. Juist die mensen willen we ook meenemen in PeelGeluk. Positieve Gezondheid is daar een heel mooi middel voor.’ PeelGeluk is echt iets van alle Meijelnaren samen. Ze hebben het zelf opgericht en ze steken er zelf geld in. Ardie: ‘Omdat we ons PeelGeluk graag met anderen delen hebben het Dorpsoverleg en Stichting Peelport veel gedaan om Meijel weer aantrekkelijk te maken voor toeristen en dagjesmensen. Zij zorgen voor levendigheid, voor inkomsten en dragen zo bij aan de leefbaarheid van ons dorp. We hebben ons weer zichtbaar gemaakt. Letterlijk. De dorpskern is opgeknaapt, de kerk is straks weer verlicht en er komt een uitkijkpunt in de toren. Die tastbare dingen zijn belangrijk. Ze vergroten de trots op je roots. Ze zorgen bovendien voor saamhorigheid; we hebben hier allemaal samen aan gesleurd. We hebben het zelf betaald. Voor de ondernemers onder ons geldt ook nog eens dat we samen aan één product werken: aan Meijel.’ Heidi: ‘We zijn nu toe aan een volgende stap, aan verdieping van het PeelGeluk. Positieve

Gezondheid is voor ons een mooi model om PeelGeluk – dat toch vooral een gevoel is – handen en voeten te geven. Meetbaar te maken. We hebben voor alle geïnteresseerden in de kerk een presentatie met een workshopsessie gegeven en we zijn met een kleine werkgroep gestart om Positieve Gezondheid meer bekendheid te geven. In Meijel is al heel veel. Daarom willen we vooral gebruikmaken van wat er al is; verbindingen leggen, bewustwording creëren. Het spinnenweb is voor ons een heel mooi middel om te kijken wat mensen nodig hebben. Als je dat weet kun je er werk van maken en het PeelGeluk verder vergroten. Op die manier wordt ook Positieve Gezondheid iets van de hele gemeenschap.’ Ardie: ‘En dan worden wij het eerste Positief Gezonde dorp van Limburg!’

PeelGeluk

PeelGeluk voor jou en Meijel gaat over samen dingen doen, plezier maken en gelukkig zijn. Het is een beweging die eraan bijdraagt dat Meijel leefbaar en levendig blijft. Ondernemers, inwoners, kartrekkers, stakeholders en donateurs maken samen PeelGeluk. Meijel Positief gezond is een van de pijlers onder PeelGeluk. Andere pijlers zijn natuur en recreatie, actief bewegen en duurzaamheid.

PeelGeluk-ambassadeur **Ardie van Bommel** is de eigenaar van Ontwerpstudio BOMM. Ze ontwerpt producten en concepten voor de publieke ruimte.

Heidi van Kampen is ook PeelGeluk-ambassadeur. Ze is actief in de werkgroep Meijel Positief Gezond. Heidi is outdoor trainer en coach. Haar bedrijf heet Meant4Life.

Uitgave bij gelegenheid van het congres
Limburg Positief Gezond op 2 november 2018

ZON over de velden en de wegen

welk geluk komen we tegen?

de lach van een kind

Of was het alleen maar de wind?

wat bloemen op de keukentafel

Soms een lekkere wafel

Een goed gesprek, een lief woord

Een vogel die je hoort

mag ik iedereen een thuis geven

die hier verblijven wil,

wat langer of maar even.

Maria van Stratum

Tekst Paroles communicatie
Foto's Alf Mertens en Rabobank
Vormgeving en druk
Grafisch Centrum Provincie Limburg

provincie limburg

