



Blauwe Zorg in de Wijk slaat aan in Maastricht

‘Inzetten op veerkracht en het bevorderen van gezondheid’

Positieve Gezondheid staat voor het zoeken naar mogelijkheden in plaats van het denken in beperkingen. Het is een heel andere benadering van ziekte en gezondheid. In de pilot Blauwe Zorg in de Wijk worden in Maastricht professionals en bewoners getraind in Positieve Gezondheid.

Door Peter Swelsen | Fotografie Henry Peters

Mischa Deusings-Klerks is coach Positieve Gezondheid. Mischa: 'Ik benadruk altijd het grote belang van het zo vroeg mogelijk signaleren van problemen. Als iemand bijvoorbeeld financiële problemen heeft, is het goed om tijdig ondersteuning te organiseren. Probeer boven tafel te krijgen wat mensen écht willen veranderen en wat ze nog wél kunnen. Het voeren van het andere gesprek, het actief luisteren zonder in te vullen en advies te geven, brengt je bij de kern van de wens. Een deel van de klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, heeft niet direct met een ziekte te maken. Achter slaapklaften of hoofdpijn kan een brede waaier aan problemen schuilgaan. Denk aan relatieproblemen, ontslag, ruzie met de kinderen of eenzaamheid. Het helpt als professionals goed samenwerken en doorverwijzen naar de juiste plek. Essentieel is dat mensen zelf meebeslissen over hun zorg. Met Positieve Gezondheid kun je de veerkracht ondersteunen, er voor zorgen dat mensen de touwtjes van het leven zelf in handen nemen.'

In Maastricht zijn vier blauwe zorgwijken aangewezen waarin het concept wordt uitgewerkt. Het gaat om Limmel, Wyckerpoort, Wittevrouwenveld en Nazareth. Het is een vijfjarig traject, gestart in 2016, op weg naar meer gezondheid en betere kwaliteit van leven voor de inwoners. De beweging wordt gesubsidieerd door de gemeente Maastricht, Provincie Limburg en VGZ.

POSITIEVE GEZONDHEID, WAT IS DAT?

Positieve Gezondheid betekent dat er vanuit een totaal nieuw gezondheidsconcept wordt gedacht en gewerkt. Namelijk niet vanuit ziekte en behandeling maar vanuit veerkracht, functioneren en meedoen. Uit onderzoek komt naar voren dat het mensen lang niet alleen gaat om hun lichamelijke gezondheid. Ze vinden vooral een betekenisvol leven belangrijk.

Er zijn zes belangrijke dimensies binnen het spinnenweb van Positieve Gezondheid: lichamelijke functies, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. Met deze zes dimensies vormt arts en onderzoeker Machteld Huber een spinnenweb. Met het spinnenweb kan de cliënt zelf de vinger op de zere plek leggen en kan de hulpverlener dat bespreekbaar maken. Zo kunnen bijvoorbeeld eenzaamheid of werkloosheid een groter probleem zijn dan *het ziek zijn*. Als je dat weet, kun je samen met de cliënt, zijn netwerk en met professionals naar een oplossing zoeken. Het is eenvoudig en heel verhelderend om zelf eens zo'n spinnenweb in te vullen.

BLAUWE ZORG IN DE WIJK: ZO GAAT DAT!

In de pilot Blauwe zorg in de wijk werken verschillende partijen samen. Niet alleen de gemeente Maastricht, Envida, Radar, LEVANTO, XONAR, Trajekt, ZIO (huisartsen) en GGD Zuid Limburg doen mee,

Ambassadeur Jeannette: 'Probeer er het beste van te maken'

Jeannette Janzen is buurtbewoner en ambassadeur voor Positieve Gezondheid in haar wijk in Maastricht. Ze praat er graag over, helpt mensen met plezier en motiveert ze om eens een keer zo'n spinnenweb van Positieve Gezondheid in te vullen. 'Dat spinnenweb is een heel handige manier om te kijken op welke levensgebieden je nog winst kunt halen.' Jeannettes hobby is dansen. Op het eerste oog is Jeannette een vrolijke, energieke vrouw die je absoluut nog geen tweeënzeventig lenes zou geven. 'Ik heb inderdaad een positieve instelling. Ik ben genezen van kanker, maar heb er klachten aan overgehouden die me soms belemmeren.' Ze staat achter Positieve Gezondheid en het uitgangspunt om mensen een kader te bieden om zo zelfredzaam mogelijk te zijn. 'Maar met de term Positieve Gezondheid heb ik soms moeite, omdat mensen daardoor misschien gaan denken dat ik de hele dag positief ben. Daar gaat het dus net níét over. Het gaat er om dat je er, binnen de mogelijkheden die je hebt, het beste van probeert te maken. Op sommige zaken, zoals ziektes of klachten, heb je vaak geen of nauwelijks invloed. Toch kun je op andere gebieden zoals sociale contacten zeker winst boeken.'

maar ook zorgverzekeraar VGZ, Provincie Limburg, Burgerkracht Limburg en Universiteit Maastricht. Partijen die samen sectoren en domeinen overstijgen, slaan hier de handen ineen. Het gaat bijvoorbeeld om gezinnen, jongeren en ouderen met problemen omtrent psychische gezondheid, ernstig overgewicht, financiële problemen en andere zaken. Sommige problemen worden zelfs van generatie op generatie doorgegeven. Het uiteindelijke doel is vraaggerichte, goed afgestemde integrale zorg die ook nog eens efficiënter is. Het is de kunst om geen zorg te blijven stapelen, maar een beweging te realiseren die voor échte positieve verandering bij cliënten en gezinnen zorgt. En wat we hier leren, dragen we uit naar de rest van de regio.

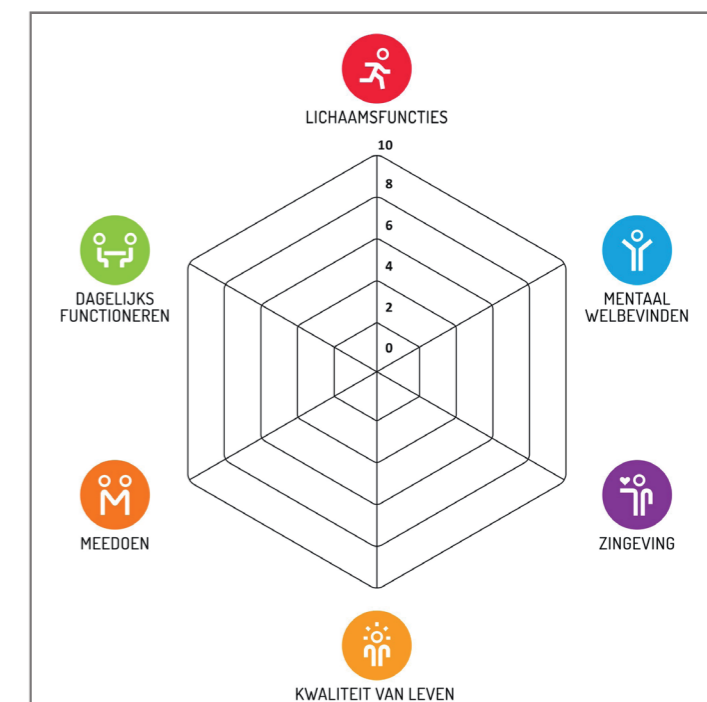
TRAININGEN POSITIEVE GEZONDHEID

Cisca van der Meijs, trainer Positieve Gezondheid: 'Ieder mens krijgt te maken met tegenslagen in het leven op lichamelijk, psychisch, emotioneel en allerlei andere gebieden. Soms schudt je leven op de grondvesten en moet je eerst herstellen van de schok. Maar de meeste mensen blijken in staat hun verwachtingen bij te stellen en toch weer tot een kwalitatief goed en zinvol leven te komen. Bij Positieve Gezondheid kijk je vooral naar wat mensen nog wél kunnen. De focus verschuift naar de veerkracht van bewoners en naar wat hun leven betekenisvol maakt.'

Cisca traint wekelijks groepen met ongeveer twaalf deelnemers in Positieve Gezondheid. Het betreft onder anderen huisartsen, maatschappelijk werkers, wijkverpleegkundigen en medewerkers van de ggz. Na de training krijgen de beroepskrachten de mogelijkheid

deel te nemen aan coaching om de methode levend te houden. 'We trainen beroepskrachten in het voeren van een ander gesprek met de cliënt. Hoe is het nu? Wat wil je? Wat is voor jou echt belangrijk? Wat zou je willen veranderen? Waar kijk je naar uit? Samen kunnen we met de gewenste steun de situatie veranderen.'

Hoe meer mensen werken en leven vanuit Positieve Gezondheid, hoe meer mensen uiteindelijk langer in een betere sociale omgeving met meer zingeving kunnen leven in de Maastrichtse woonwijken. Daarom trainen we niet alleen de professionals, maar organiseren we ook workshops Positieve Gezondheid voor bewoners in de wijken.'



Het spinnenweb van Positieve Gezondheid bestaat uit zes dimensies: lichaamsfuncties (Ik voel me gezond en fit), mentaal welbevinden (Ik voel me vrolijk), zingeving (Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst), kwaliteit van leven (Ik geniet van mijn leven), meedoen (Ik heb goed contact met andere mensen), dagelijks leven (Ik kan goed voor mezelf zorgen). Je kunt jouw persoonlijke spinnenweb maken door elke dimensie een cijfer te geven. Een cijfer ligt tussen 0 (heel slecht) en 10 (heel goed).



Blauwe Zorg
in de Wijk

MEER INFORMATIE?
KIJK OP: WWW.BLAUWEZORGINDEWIJK.NL