

‘POSITIEVE GEZONDHEID’

Wat is het en wat kan ik ermee?



© 2014 Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Alle rechten voorbehouden. Dit document is auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegestaan dit document te kopiëren, te verspreiden of openbaar te maken. Het is wel toegestaan dit document te verspreiden op voorwaarde dat de afbeeldingen en de tekst van het document niet worden aangepast. Het is wel toegestaan dit document te verspreiden op voorwaarde dat de afbeeldingen en de tekst van het document niet worden aangepast.

Wat zijn de krachten en behoeften van mijn kind en mijn gezin?

Ouder van jeugdige (0 - 23 jaar)

WAT IS BELANGRIJK VOOR MIJN KIND EN HOE GAAT HET?		MIJN VRAGEN GEVEN MIJ ...		MIJN PROBLEMEN ZORGEN VOOR ...		
		Normale zorgen "Ik voel me zeker hierover. Ik kan dit goed aan."	Spanning "Ik voel me onzeker. Dit is echt niet makkelijk."	Veel stress "Ik voel me gespannen. Dit is echt niet leuk."	Tijdelijke crisis "Ik voel me panisch/erg."	Nood situatie "Ik voel me machteloos."
ONTWIKKELING	1 Lichamelijke ontwikkeling	Mijn kind leeft gezond Ik zie mijn kind goed groeien, eten, slapen, bewegen en een goede levenswijze ontwikkelen.	Mijn kind heeft soms problemen hiermee	Mijn kind heeft vaak problemen hiermee	Mijn kind heeft open problemen hiermee	Mijn kind heeft altijd problemen hiermee
	2 Verstandelijke ontwikkeling	Mijn kind leert goed Is alert, nieuwsgierig, kan zich goed concentreren en begrijpt veel.				
	3 Emotionele ontwikkeling	Mijn kind zit lekker in zijn vel Mijn kind uit en herkent verschillende gevoelens en gedachten, kan praten van het leven.				
	4 Sociale en Seksuele ontwikkeling	Mijn kind maakt goed contact met anderen Mijn kind heeft (interne) vriendschappen, wordt niet gepest, heeft eigen grenzen aan, respecteert grenzen.				
OPVOEDING	5 Basiszorg en Veiligheid	Mijn kind krijgt voeding, verzorging, aandacht, structuur, troost, kleding, verwarming, hygiëne, medische zorg en bescherming.	Ik heb soms problemen hiermee	Ik heb vaak problemen hiermee	Ik heb open problemen hiermee	Ik heb altijd problemen hiermee
	6 Opvoeding	Het komt me mijn kind goed voor op te voeden Ik accepteer mijn kind zoals hij/zij is en geef positieve steun, een leiding en sturing.				
	7 Beleving ouderschap	Ik kan van mijn ouderschap genieten Ik heb een goede band met mijn kind. Er is balans in ouderschap, werk en vrije tijd.				
	8 Onderlinge steun ouders	Ik voel me gesteund door mijn levenspartner We hebben afspraken over onze toekomst.				
OMGEVING	9 Gezinsonstandigheden	Mijn gezinsonstandigheden zijn goed We zijn gezond, voelen ons goed, er is werk, voldoende geld, we wonen fijn, geen nare gebeurtenissen.	Ik heb soms problemen hiermee	Ik heb vaak problemen hiermee	Ik heb open problemen hiermee	Ik heb altijd problemen hiermee
	10 Netwerk	Mijn gezin krijgt voldoende steun van familie, vrienden, buren, opvang/school, beroepskrachten.				
WAT HEBBEN WE NU NOODIG?		BEVESTIGING	ADVIES	EXTRA ZORG	ZORG NU!	INTENSIEVE ZORG

© 2014 Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Alle rechten voorbehouden. Dit document is auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegestaan dit document te kopiëren, te verspreiden of openbaar te maken. Het is wel toegestaan dit document te verspreiden op voorwaarde dat de afbeeldingen en de tekst van het document niet worden aangepast.

Hoe gaat het met mijn kind? En wat heeft mijn gezin nodig?

		Ik vind me goed	Ik vind me matig	Dit is echt niet leuk	Niet!	Ik voel me wanhopig
ONTWIKKELING	1 Gezondheid	Mijn kind leeft gezond - Eet en groeit goed - Slaapt goed - Beweegt goed				
	2 Leren en denken	Mijn kind leert goed - Let goed op - Wil graag alles weten - Sluist veel - Luistert goed				
	3 Gevoelens	Mijn kind voelt zich goed - Is tevreden - Geniet - Laat zien of het blij, boos of verdrietig is				
	4 Contact met anderen	Mijn kind maakt goed contact - Knuffelt graag - Laat zich troosten - Speelt graag samen				
OPVOEDING	5 Zorgen voor mijn kind	Zorgen voor mijn kind gaat goed - Ook als hij/zij ziek of gewond is - We hebben eten en kleding - Ons huis is schoon en warm - Mijn kind voelt zich veilig thuis				
	6 Opvoeden	Mijn kind opvoeden gaat goed - Ik kijk en luister veel naar mijn kind - Ik vertel mijn kind: "Je doet het goed" - Ik kan duidelijk zeggen wat wel/niet mag				
	7 Samen met moeder zijn	Ik vind een kind hebben leuk - Ik geniet van mijn kind - Ik weet wat ik moet doen - Ik help mijn kind graag				
	8 Samenwerken ouders	Ik en mijn (ex)partner helpen elkaar - We praten over de zorg voor ons kind - We zorgen samen voor ons kind - We zijn aardig voor elkaar				
OMGEVING	9 Wonen / werk / geld / nare dingen	Het gaat goed met ons gezin - We zijn gezond en voelen ons goed - Er is werk en genoeg geld - We wonen fijn - Geen last van nare dingen die gebeurd zijn				
	10 Familie / vrienden / buurt	Mijn gezin krijgt genoeg hulp - Onze familie en vrienden helpen ons - Mensen uit de buurt, of mensen van andere organisaties helpen ons, als dat nodig is				
WAT HEEFT MIJN GEZIN NOODIG?		Bevestiging	Advies	Extra zorg	Zorg nu!	Intensieve zorg

Gezonde Ontwikkeling Monitor

Proef - versie 0-4 jaar

© 2014 Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Alle rechten voorbehouden. Dit document is auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegestaan dit document te kopiëren, te verspreiden of openbaar te maken. Het is wel toegestaan dit document te verspreiden op voorwaarde dat de afbeeldingen en de tekst van het document niet worden aangepast.

Wat is de GIZ-methodiek?

- GIZ staat voor *Gezamenlijk Inschatten van Zorgbehoeften*;
- Het is een erkende methodiek waarmee ouders, jongeren en professionals samen de krachten, de ontwikkel- en zorgbehoeften van een kind of gezin snel in kaart kunnen brengen;
- Dit gebeurt aan de hand van één of twee visuele schema's;
- Gezamenlijk wordt vervolgens een resultaatgericht ondersteuningsplan gemaakt;
- Zo kom je tijdig tot passende ondersteuning en wordt de eigen kracht versterkt.

‘POSITIEVE GEZONDHEID’

Wat is het en wat kan ik ermee?

Stelling

***We spreken van gezondheidszorg,
maar in feite is het ziektezorg***



WHO-Definitie van gezondheid

‘A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.’

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.







**‘Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges’**

of

**‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en
je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en
emotionele uitdagingen van het leven’**



ZonMw

HET VERVOLGONDERZOEK

ZonMw gaf opdracht om het draagvlak te toetsen van:

‘Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges’

en een stap te zetten naar operationalisering.

Onderzoek Kwalitatief

6 hoofddimensies van gezondheid



6 dimensies



Lichaamsfuncties

- medisch
- lichamelijke klachten
- pijn, bloeddruk, vermoeidheid

6 dimensies



Mentale functies

- cognitief functioneren, geheugen
- eigenwaarde
- veerkracht

6 dimensies



Spirituele dimensie

- zingeving
- toekomstperspectief
- acceptatie

6 dimensies



Kwaliteit van leven

- geluk, genieten
- levenslust
- balans

6 dimensies



Sociaal, participeren

- contacten, relaties
- meedoen in de maatschappij
- werk

6 dimensies



Dagelijks functioneren

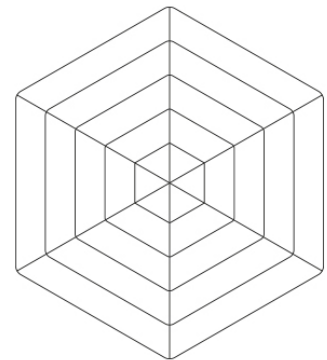
- ADL (basis, instrumenteel)
- werkvermogen
- gezondheidsvaardigheden

CONCLUSIES:

- Aanbevolen: Onderscheid de *smalle* opvatting, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' van de *brede* opvatting over gezondheid.
- Daarom introduceren we *voor de brede opvatting* het begrip:

'Positieve gezondheid'

(bestaande uit zes dimensies)



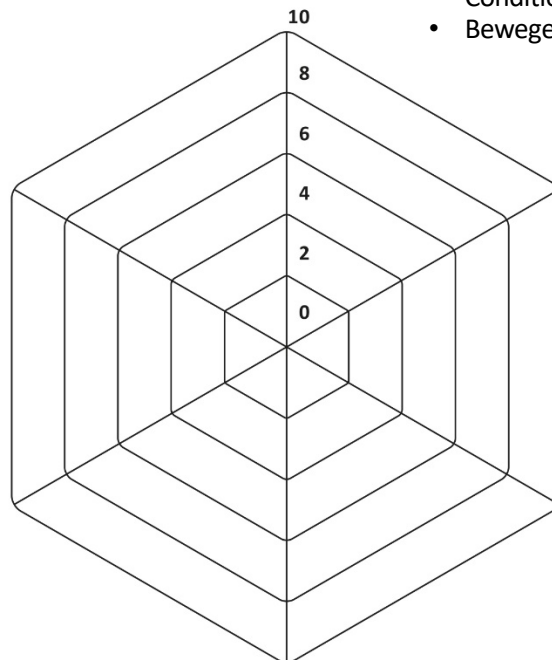
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



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

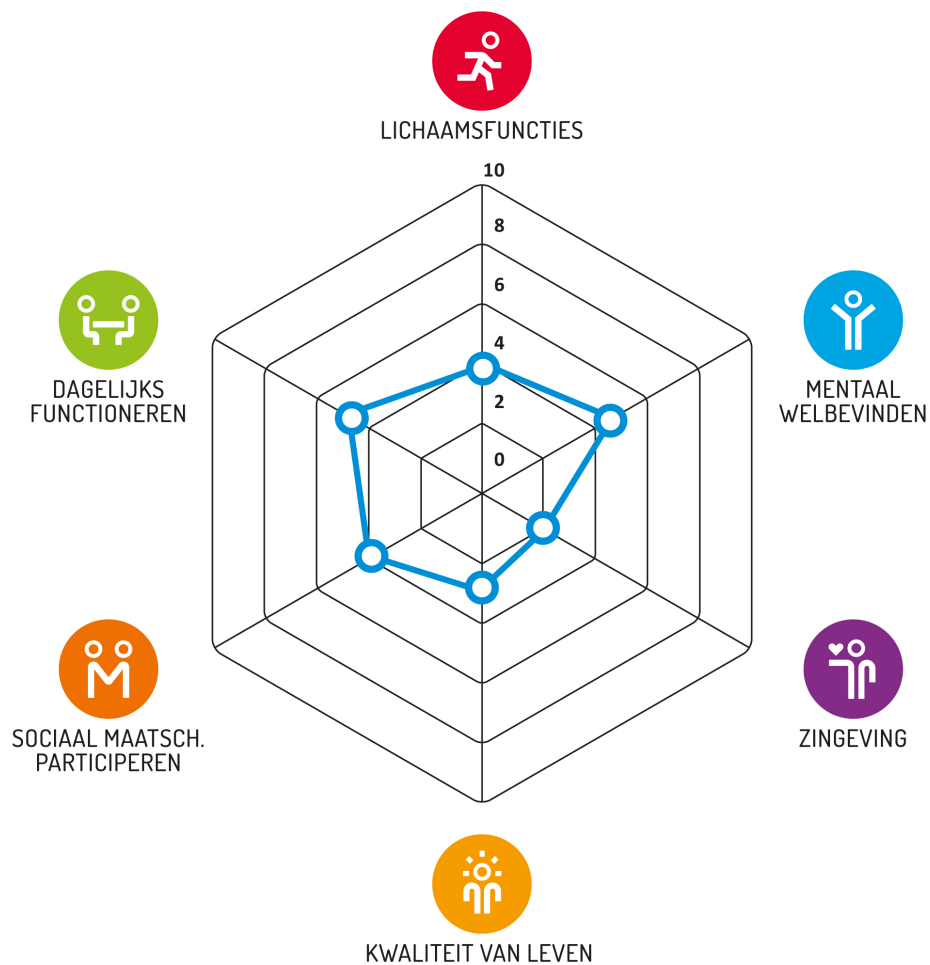


- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

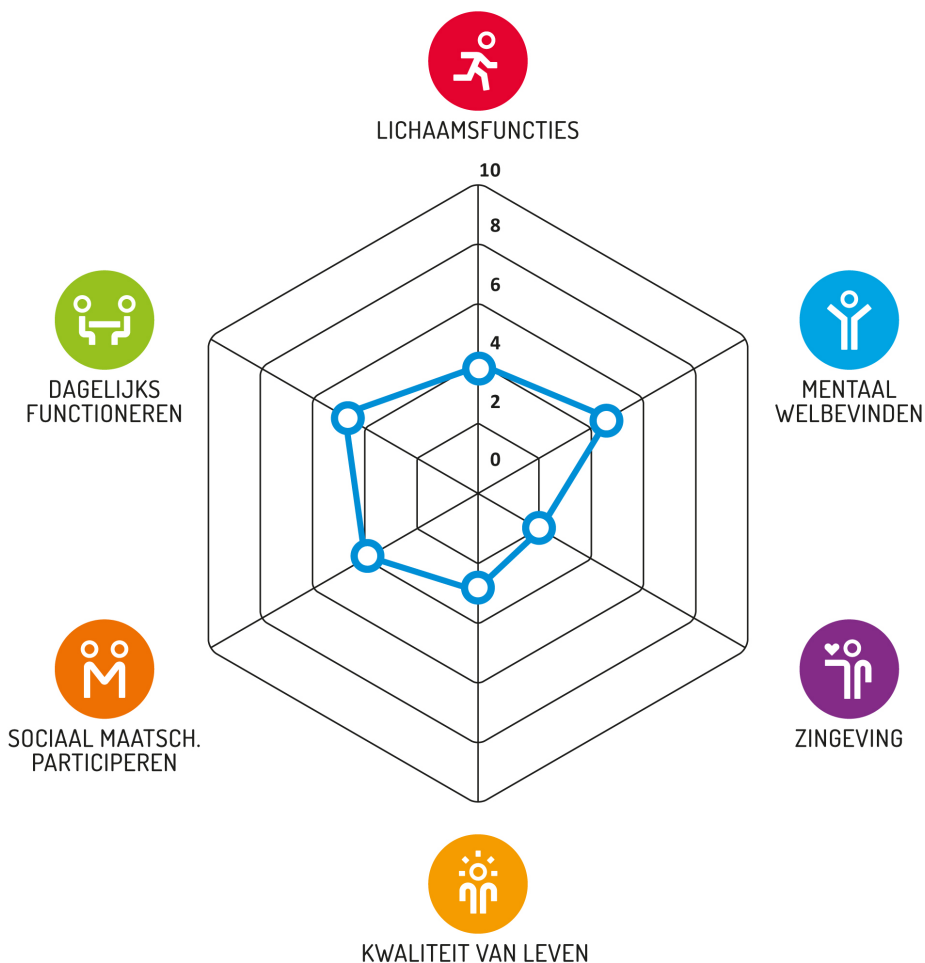


- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

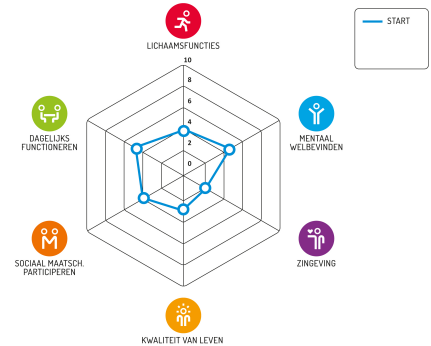


HOE KIJK JE HIERNAAR?
TREKT DE 'DEUK' DIRECT JE AANDACHT?

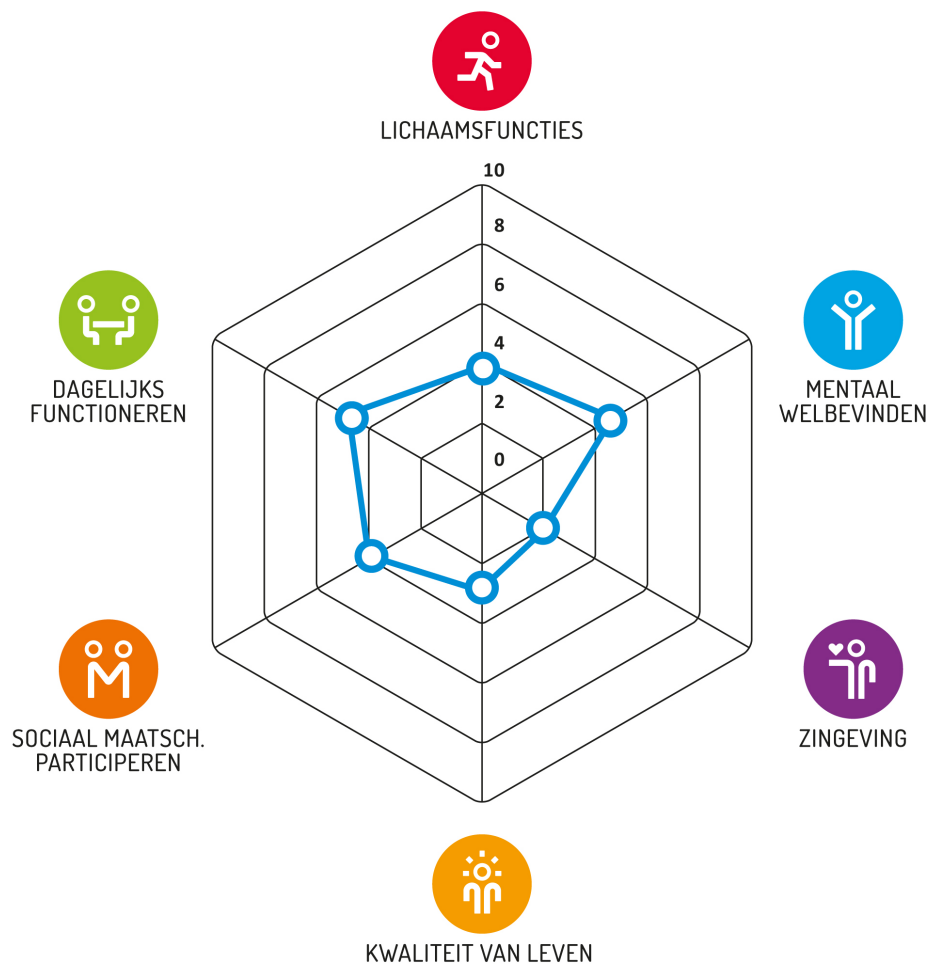
Werken met Positieve Gezondheid

Gaat om drie elementen:

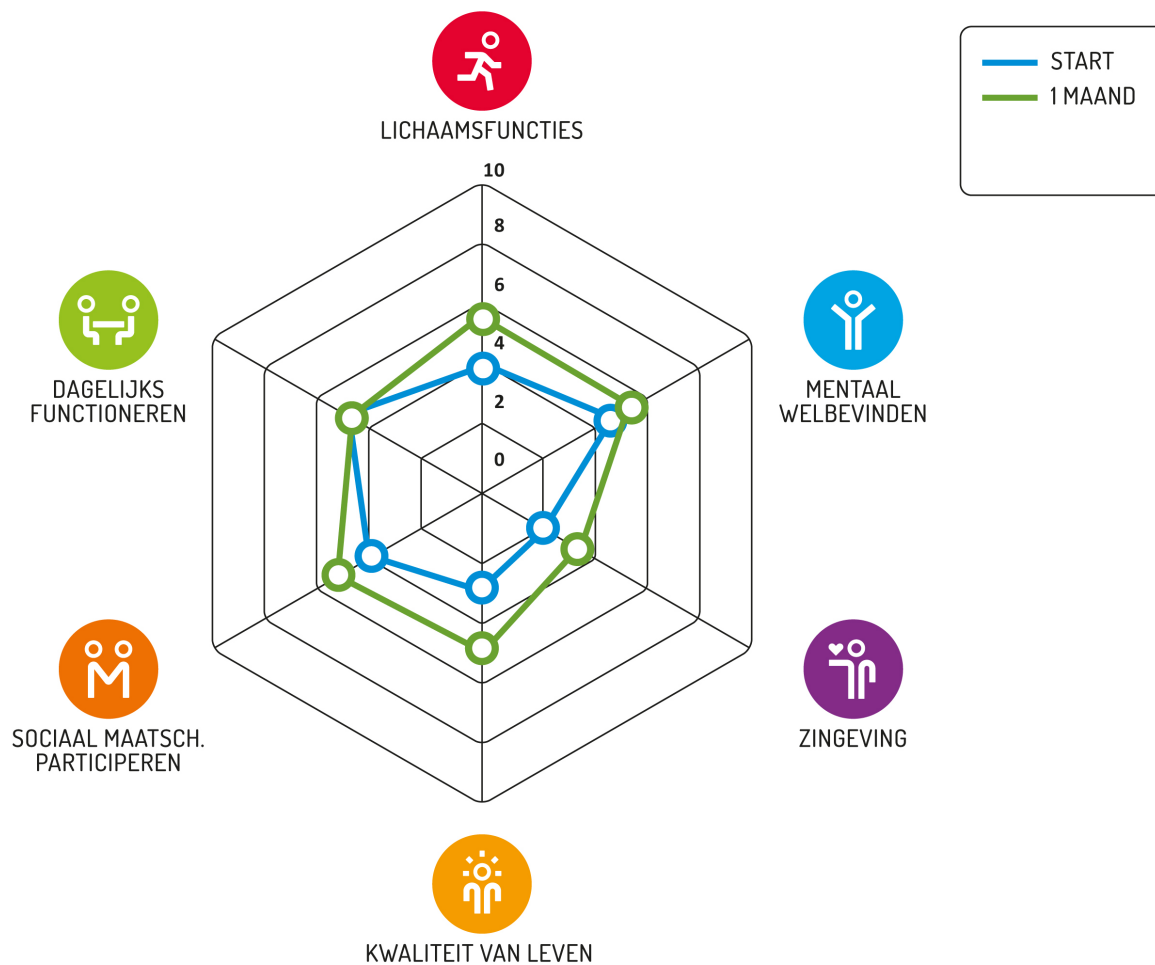
1. *De brede blik naar binnen - ‘Mijn Spinnenweb’*
2. *Het ‘andere gesprek’ - **Wat is voor u echt belangrijk?**
Wat zou u willen en kunnen veranderen?*
3. *Beschikbaarheid & vindbaarheid van ‘**Handelingsperspectieven**’
en iemand daarbij dan begeleiden/coachen.*



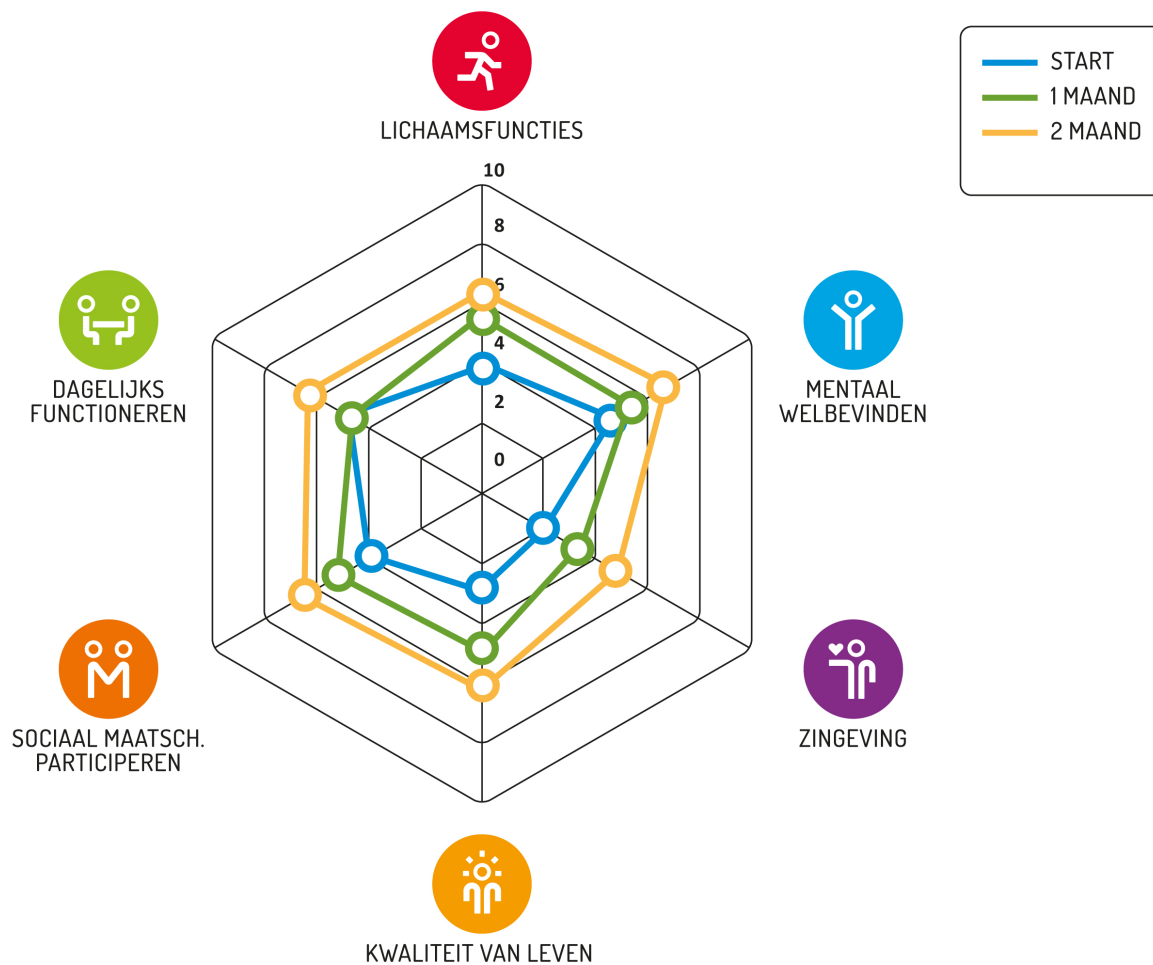
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



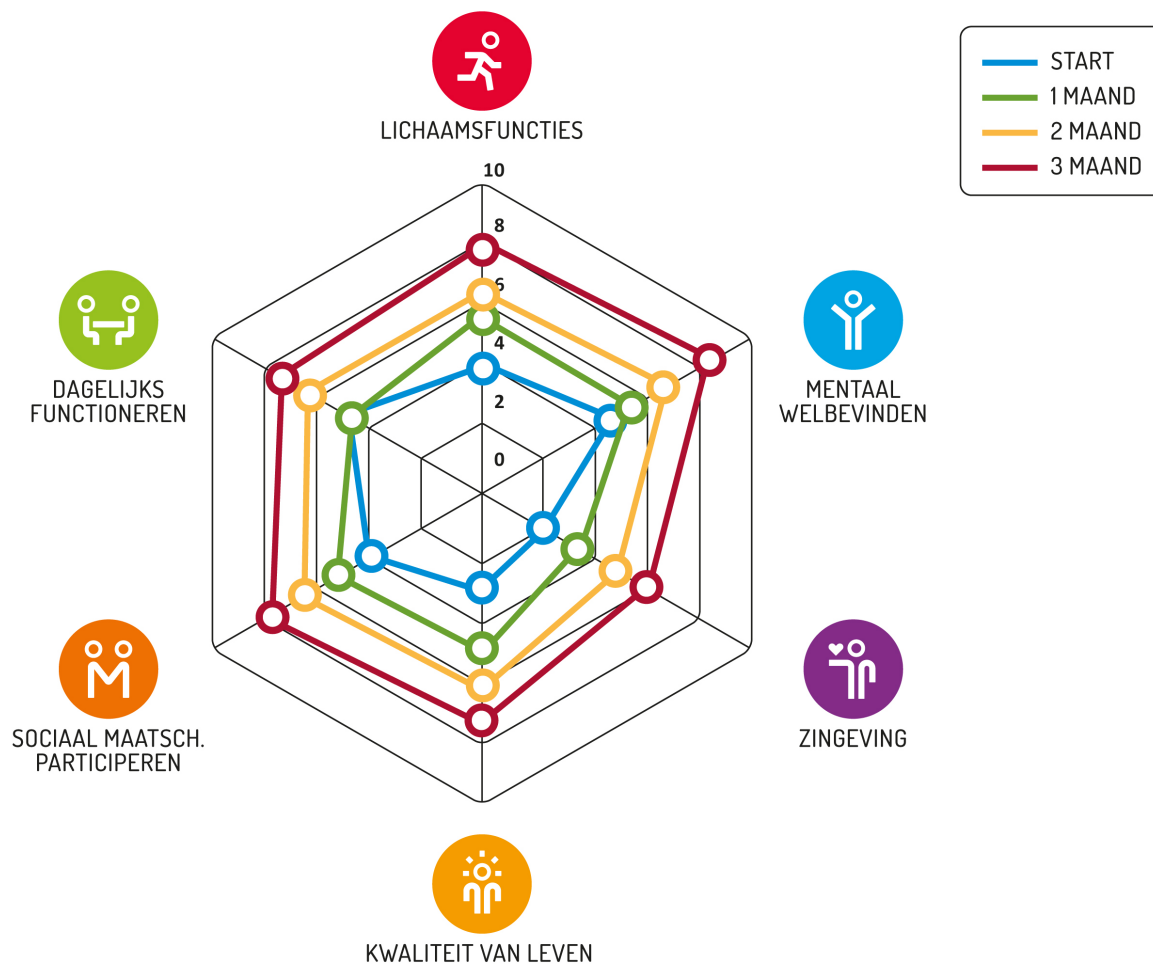
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



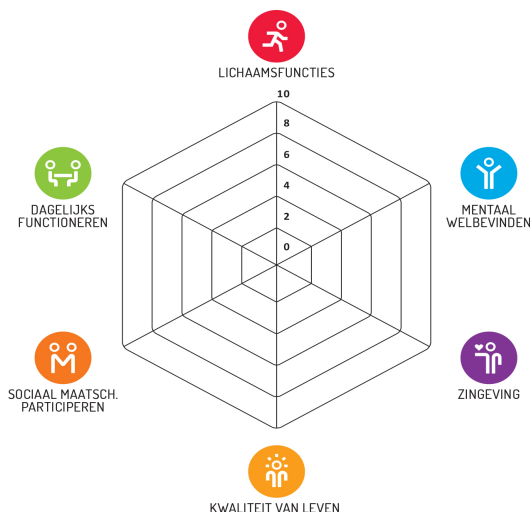
WAAROM DIE VRAAG NAAR WAT IEMAND WIL VERANDEREN?

STELLING:

*Mensen doen niet wat ze **moeten**,
maar wat ze **willen**.*

*Ze gaan voor wat voor hen van **waarde** is.*

Positieve gezondheid biedt oplossingsgerichte benadering



- Het geeft hoop en eigen regie
- Biedt mogelijkheden
- Geen nadruk op wat niet lukt maar wat wél kan.

- Goed nieuws: je hebt er zelf invloed op.
- Gesprek over wat echt belangrijk is voor je



 MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

Stephan Spies
Kindtool



MIJN LICHAAM

Vraag : 1 van 39

Ik voel me goed



0

5

10



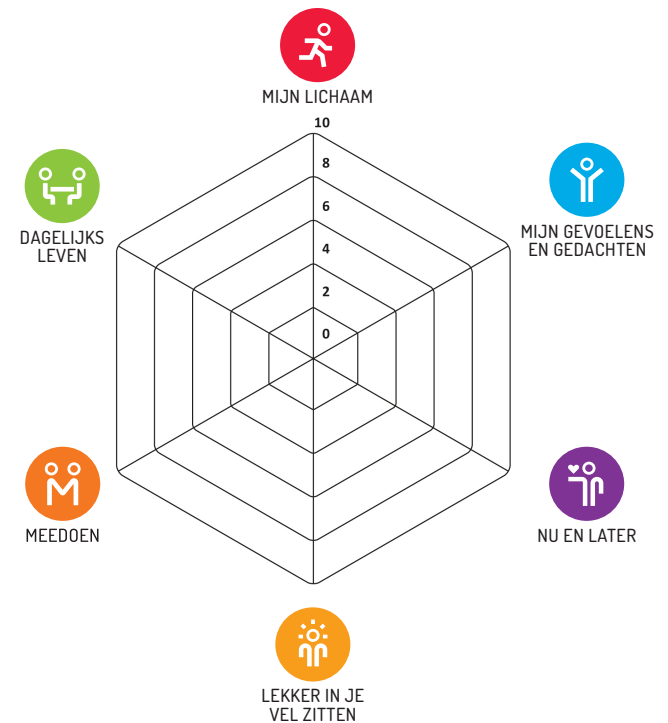
klopt
niet

klopt

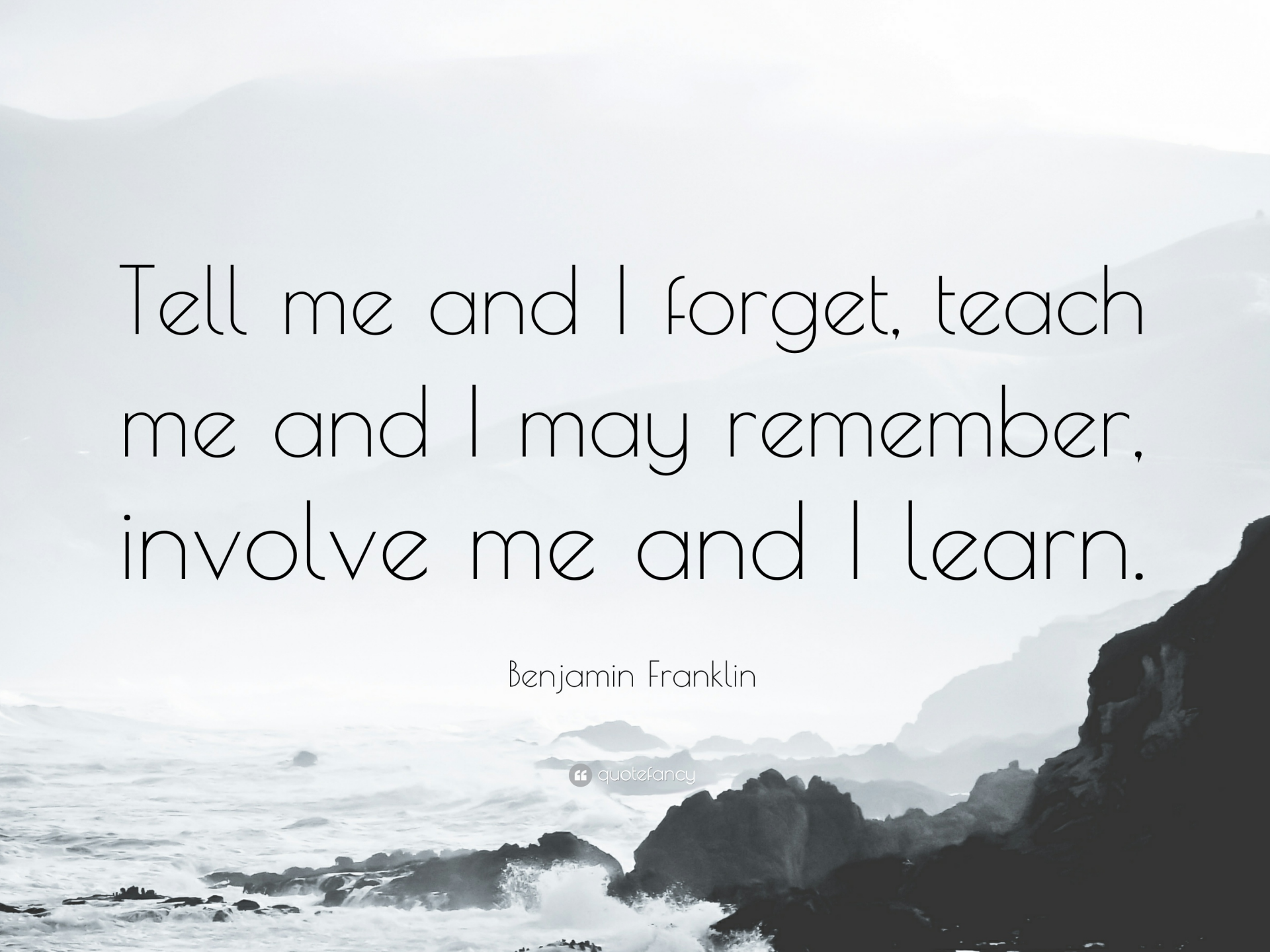
☐ Deze vraag overslaan

Volgende

 MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



kind.mijnpositievegezondheid.nl



Tell me and I forget, teach
me and I may remember,
involve me and I learn.

Benjamin Franklin

“ quote fancy



- Welke woorden horen bij jouw wens/beeld?
- Schrijf het eerste kleine stapje op waar je morgen mee kunt beginnen en wat je iedere dag kunt doen om dichterbij je veranderwens te komen?
- Wat maakt dat je het niet gaat doen en wat heb je nodig om het wel te doen