

Wat houdt de basismodule Positieve Gezondheid in?

Opbouw van het programma

De kern van Positieve gezondheid is dat het een concept en een attitude is.

Machteld Huber: De essentie van 'Werken met Positieve Gezondheid'

"De sterkste kracht die veerkracht bevordert is de persoonlijke zingeving. Het jezelf daarvan bewust worden, is de eerste doelstelling. Dat is helemaal niet zo makkelijk! Het drukt zich uit in wat iemand belangrijk vindt, wat voor hem/haar van waarde is en wat iemand graag wil. In diepste zin is iemands wil verbonden met wat voor hem/haar het belangrijkste is. Dus gaan we voelen wat jij wil -in plaats van wat wij moeten van onszelf -is heel belangrijk.

Wanneer de persoon die een gesprek voert met een patiënt (zo noem ik 'm maar even) dat zelf al een stukje 'veroverd' heeft en zich dat eigen heeft gemaakt, werkt dat onbewust helpend aan de ander. Dat is de practice what you preach'. Daarom is dat eerst met zichzelf aan de gang zo essentieel'.

Uitgangspunten Positieve Gezondheid

Wie leert werken met en vanuit Positieve Gezondheid, hanteert een aantal uitgangspunten. Daar leeft hij zelf naar, hij gebruikt ze als basis voor zijn gesprekken en implementeert ze in zijn werk:

1. Positieve Gezondheid is een concept, dus een richting om in te werken. Het geeft je een ander uitgangspunt en is meer dan een tool of definitie.
2. Positieve Gezondheid draait om het versterken van het vermogen om je aan te passen. Dat vraagt twee dingen (die samenhangen): a. veerkracht en b. het voeren van je eigen regie.
3. Persoonlijke zingeving is de sterkste kracht die veerkracht bevordert. Daarmee is het een belangrijk onderwerp binnen Positieve Gezondheid.
4. Kernpunten bij de werkwijze van iemand die Positieve Gezondheid als werkrichting hanteert: practice what you preach, zo bouw je vertrouwen op en help je de ander, echt luisteren en zien, regie bij de ander laten ontstaan, doen en ervaren in het hier-en-nu.

Het leren werken met Positieve Gezondheid betekent het doorlopen van twee fasen. Ze zijn verwerkt in de opzet van de basismodule 'Werken met Positieve Gezondheid'.

FASE 1 -Jijzelf en Positieve Gezondheid

Centraal staat hoe je regie op je eigen Positieve Gezondheid kunt nemen. Je leert hoe het spinnenweb werkt en wat de kracht van luisteren is. Je gaat in deze sessie je veerkracht vergroten. Uitzoomen, breder kijken. En reflecteren in stilte, naar binnen keren. Een centrale vraag: "Wat is voor jou op dit moment echt belangrijk?" Ook wil je gedragsverandering in de praktijk laten optreden (reflecteren op en aan de slag gaan met de veranderwens), in samenwerking met een maatje. Je leert dat het gaat om ervaren.

Onderdelen die aan bod komen in deze fase:

- Spinnenweb invullen
- De stap zetten die je echt graag wil nemen
- Jouw Veranderwens
- Luisteroefening: Wat gebeurt er met alle deelnemers in een gesprek als je stilte laat vallen. De verteller, de luisteraar en de observator gaan het ervaren. Wat is het effect van stilte en luisteren vanuit verbinding? Het gaan over bewustwording
- De kracht van werken met een maatje (accountability –anderen medeverantwoordelijk maken)
- Reflecteren op je eigen veranderwens
- Aan de slag gaan met het actiewiel, de mindmap of een andere werkvorm voor het verkennen van stappen die je kunt zetten

FASE 2 -De ander en Positieve Gezondheid

Het gaat nu over de ander en over communicatie. Wat heb je nodig om een gesprek aan te gaan en ervaring op te doen vanuit Positieve Gezondheid? De verbinding aangaan met wat op dat moment voor de ander belangrijk is, vraagt om 'present zijn'. Onderdelen die altijd aan bod komen in deze fase:

- Reflecteren op wat goede communicatie is en wat niet (wat doet het met je?)
- Besef dat je de ander echt ziet (of niet), of je echt contact hebt of niet, en wat dat doet
- Gesprek (kunnen) voeren m.b.v. spinnenweb
- Reflecteren op eigen sterktes/zwaktes in gesprekken en wat voor jou wel of niet werkt

E-learning en training

Voor het leren werken met Positieve Gezondheid wordt gebruik gemaakt van een e-learning over de inhoud van het concept. Daardoor kan in de trainingsbijeenkomsten worden gefocust op uitwisseling, oefening en reflectie. Na elke bijeenkomst nemen de deelnemers een opdracht mee die ze zichzelf geven om zich verder te verdiepen in Positieve Gezondheid.

De training op locatie bestaat uit verschillende werksessies verdeeld over 2,5 dag voor een groep van maximaal 12 personen. De werksessies kunnen ook verdeeld worden 4x een bijeenkomst van 2,5 uur. De interactieve werksessies zullen worden afgewisseld met opdrachten die de deelnemers meenemen naar hun werkpraktijk. Intervisie en reflectie op eigen ervaringen vormen een belangrijk onderdeel van elke werksessie. Na deelname aan alle werksessies ontvangen de deelnemers een officieel IPH certificaat 'Werken met Positieve Gezondheid'.