

# ZORG EN WELZIJN DE LEERLING IN ZIJN KRACHT (POSITIEVE GEZONDHEID)

Monique Greefhorst  
[m.greefhorst@romcn.nl](mailto:m.greefhorst@romcn.nl)  
Donderdag 1 juni 2023

# Welkom!



# Inhoud

- Energizer
- Definitie gezondheid
- Het spinnenweb
- Aan de slag
- Koppeling naar het onderwijs
- Afronden

## Energizer: Wat is/ betekent voor jou gezondheid?

- Bedenk wat gezondheid voor jou is/ betekent
- Pak een inspiratiekaart
- Maak een 2-tal
- Vertel aan de ander waarom je voor deze kaart gekozen hebt

## 'Oude' definitie

*“Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden.”*

*(WHO 1948)*





## ‘Nieuwe definitie’

*“Positieve Gezondheid is een brede benadering van gezondheid, waarbij gezondheid omschreven wordt 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.”*

*(Machteld Huber, grondlegger Positieve Gezondheid)*

Doel:

Vergroten van de **veerkracht & eigen regie**

# Het Spinnenweb (gespreksinstrument)

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR

- Zorgen voor jezelf
- Kunnen werken of leren
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Kunnen plannen
- Hulp kunnen vragen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken



DAGELIJKS  
LEVEN



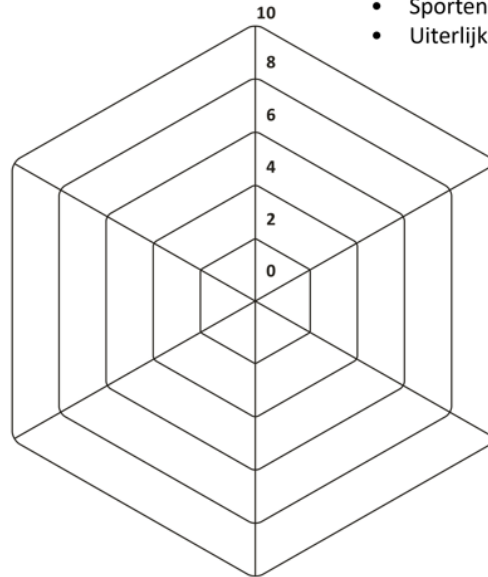
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen ondernemen
- Erbij horen
- Jezelf kunnen uiten
- Betekenisvolle relaties
- Steun en begrip van anderen krijgen



MIJN LICHAAM

- Je gezond voelen
- Energie hebben
- Lichamelijke klachten en pijn
- Gezond eten
- Slapen
- Conditie
- Sporten en bewegen
- Uiterlijk



KWALITEIT VAN LEVEN

- Gelukkig zijn
- Genieten
- Balans ervaren
- Je veilig voelen
- Fijne omgeving ervaren
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



MIJN GEVOELENS  
EN GEDACHTEN

- Concentreren
- Omgaan met je gevoelens
- Positief in het leven staan
- Jezelf accepteren
- Vertrouwen hebben in jezelf
- Omgaan met verandering
- Grip hebben



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Vertrouwen hebben in de toekomst
- Levenslust
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken
- Situaties accepteren
- Dankbaarheid







# Het Spinnenweb (gespreksinstrument)

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR

- Zorgen voor jezelf
- Kunnen werken of leren
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Kunnen plannen
- Hulp kunnen vragen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken



DAGELIJKS  
LEVEN



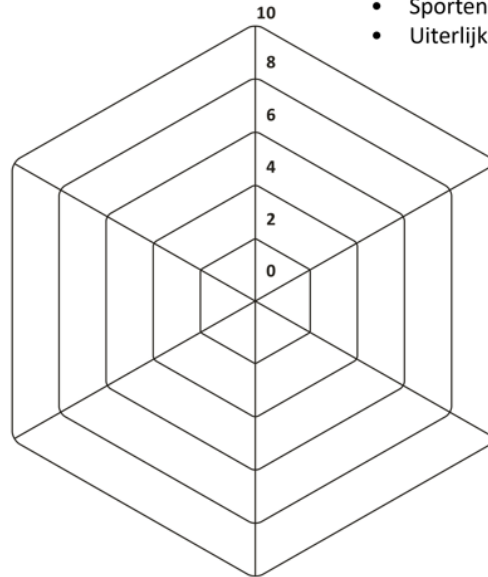
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen ondernemen
- Erbij horen
- Jezelf kunnen uiten
- Betekenisvolle relaties
- Steun en begrip van anderen krijgen



MIJN LICHAAM

- Je gezond voelen
- Energie hebben
- Lichamelijke klachten en pijn
- Gezond eten
- Slapen
- Conditie
- Sporten en bewegen
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS  
EN GEDACHTEN

- Concentreren
- Omgaan met je gevoelens
- Positief in het leven staan
- Jezelf accepteren
- Vertrouwen hebben in jezelf
- Omgaan met verandering
- Grip hebben



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Vertrouwen hebben in de toekomst
- Levenslust
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken
- Situaties accepteren
- Dankbaarheid



KWALITEIT VAN LEVEN

- Gelukkig zijn
- Genieten
- Balans ervaren
- Je veilig voelen
- Fijne omgeving ervaren
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



# Het spinnenweb invullen

- Lees, per dimensie, de aspecten
- Bedenk welk cijfer jij jezelf op deze dimensie scoort
- Zet een stip op de as die daarbij hoort
- Verbind alle stippen met elkaar
- Kleur het vlak in
- Dit is jouw gezondheidsoppervlakte op dit moment

# Het spinnenweb bespreken

- Maak een 2-tal
- Een van de twee vertelt 3 minuten over zijn/ haar ingevulde spinnenweb
- *Hoe was het om dit in te vullen?*  
*Wat valt je op?*  
*Klopt dat wat je ziet met wat je ervaart?*  
*Waar ben je tevreden mee (of juist niet?)*
- De ander luistert (reageer niet op de inhoud)
- Na 3 minuten draaien de rollen om

## Het andere gesprek

- Hoe was het om dit in te vullen?
- Wat valt je op aan jouw ingevulde spinnenweb?  
*(Komt wat je ervaart ook overeen met wat je ziet?)*
- Wat is voor jou belangrijk?
- Is er iets wat je zou willen veranderen?
- Wat zou een eerste stap zijn?

# Het andere gesprek

- Degene die het spinnenweb invult staat centraal
- Kijken naar wat iemand belangrijk vindt
- Wat goed gaat vergroten
- De juiste vragen stellen



## Essentie (werken met) Positieve Gezondheid

*“De sterkste kracht die veerkracht bevordert is de persoonlijke zingeving. Het jezelf daarvan bewust worden, is de eerste stap. Het drukt zich uit in wat iemand belangrijk vindt, wat voor hem/haar van waarde is en wat iemand graag wil.*

# Koppeling naar het onderwijs

- Hoe zie jij dit binnen jouw (mentor)klas?
- Waar liggen kansen?
- Wat zijn de eventuele belemmeringen?

# Afronden

- Wat neem je mee van/ uit deze workshop?
- Zijn er nog vragen/ opmerkingen?



## Meer info:

- Vragen/ opmerkingen naar aanleiding van de workshop:  
Monique Greefhorst ([m.greefhorst@rocmn.nl](mailto:m.greefhorst@rocmn.nl))
- Meer weten over Positieve Gezondheid en/ de gespreksinstrumenten:  
Insitute for Positive Health ([www.iph.nl](http://www.iph.nl))
- Meer informatie over training rondom Positieve Gezondheid via ROC Midden Nederland:  
Taco Knol ([t.knol@rocmn.nl](mailto:t.knol@rocmn.nl))
- Bezoek aan het vitaliteitslab van ROC Midden Nederland:  
[vitaliteit@rocmn.nl](mailto:vitaliteit@rocmn.nl)

BEDANKT!

MONIQUE GREEFHORST  
M.GREEFHORST@ROCMN.NL