

Positieve Gezondheid

Samen bouwen aan een veerkrachtige gemeenschap

Wat betekent gezondheid eigenlijk? Is het niet ziek zijn? Of gaat het om veel meer dan dat? In de regio MooiMaasvallei, hier vallen gemeente Land van Cuijk, gemeente Gennep en gemeente Bergen onder, wint het gedachtegoed van Positieve Gezondheid steeds meer terrein. Samen vormen deze gemeenten een gebied van ongeveer 130.000 inwoners in Noordoost-Brabant en Noord-Limburg. Binnen MooiMaasvallei werken gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties, onderwijs, bedrijfsleven en inwoners samen aan gezondheid, leefbaarheid en de toekomst van de zorg.

Daarbij draait het niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar juist ook om meedoen, zingeving, mentale veerkracht en de regie over je eigen leven. Tijdens een gesprek in het Vitaliteitscentrum Brabant in Vierlingsbeek vertellen Janneke van den Berg, Karin Derks, Sara van Hout en Susan van Dongen hoe Positieve Gezondheid in de praktijk vorm krijgt.

"Positieve Gezondheid gaat niet over wat je niet meer kunt, maar juist over wat nog wel mogelijk is," vertelt Janneke van den Berg, netwerkregisseur Positieve Gezondheid. "Iedereen beleeft gezondheid op zijn eigen manier. Voor de één betekent het kunnen sporten, voor de ander zelfstandig boodschappen doen of deelnemen aan sociale activiteiten. Het begint met de vraag: wat vind jij belangrijk?" Die persoonlijke benadering vormt de kern van Positieve Gezondheid. Niet de ziekte of beperking staat centraal, maar de mens als geheel. Daarbij spelen eigen regie en veerkracht een belangrijke rol. "Ook wanneer iemand ziek is, kun je samen kijken naar wat nog wél kan," legt Janneke uit. "Veerkracht opbouwen en positief blijven denken helpt mensen om beter om te gaan met de uitdagingen die het leven soms met zich meebrengt."

Volgens Sara van Hout van Sociom draait Positieve Gezondheid ook om verbinding. "Als je in de samenleving naar elkaar omkijkt en helpt, bouw je samen aan een fijne werk- en leefomgeving en draagt dit uiteindelijk ook bij aan jouw gezondheid."

Een belangrijke schakel daarin zijn de dorpsondersteuners. Karin Derks is dorpsverbinder in Vierlingsbeek en Groeningen en ziet dagelijks hoe belangrijk persoonlijk contact is. "Ik probeer goed te luisteren in het dorp op welke manier inwoners elkaar al helpen. Veel mensen zijn vrijwilliger en vinden het fijn om iets voor een ander te betekenen. Andersom is het vaak moeilijk om hulp te vragen. Ik probeer samen met inwoners uit te zoeken waarom ze dat moeilijk vinden. Zodat we beter weten hoe we hen verder kunnen helpen. Als we dat van meer mensen weten kunnen we de stap maken naar: wat moeten we in het dorp organiseren om mensen langer gezond te laten blijven? Want dat gaat de komende jaren in toenemend tempo van belang worden. Daarnaast probeer ik mensen te helpen die om ondersteuning vragen. Soms weten mensen niet waar ze terecht kunnen. Het aanbod in de zorg is erg groot, vind er maar eens een weg in. Dan is het belangrijk om te luisteren en samen te kijken wat nodig is."



Volgens Karin werkt het verbinden van inwoners aan elkaar en met de juiste organisaties/zorgaanbieders bijzonder goed. "Vaak is een luisterend oor al een eerste stap. Vervolgens kunnen we mensen koppelen aan passende ondersteuning. Daarbij werken we ook veel samen met andere dorpen. Dat is prettig én noodzakelijk. We leren veel van elkaar en kunnen succesvolle initiatieven delen." Veel van die initiatieven ontstaan vanuit inwoners zelf. Daarbij speelt het Gemeenschapsfonds in Vierlingsbeek-Groeningen een belangrijke rol. Dit fonds is ook een project binnen MooiMaasvallei en biedt bewoners de mogelijkheid om zelf projecten op te zetten die bijdragen aan vier pijlers die bijdragen aan een gezonder dorp: voeding, beweging, gemeenschapskracht en zingeving. Het bijzondere is dat niet de gemeente, maar een comité van bewoners beslist welke plannen financiële ondersteuning krijgen.

"Dat zorgt ervoor dat ideeën echt vanuit de gemeenschap komen," vertelt Karin. "Mensen voelen eigenaarschap en verantwoordelijkheid. We merken in het eerste half jaar van het Gemeenschapsfonds dat het niet alleen initiatieven ondersteunt, maar dat we met elkaar het gesprek voeren over: wat draagt bij aan een gezonder dorp? Dat sluit perfect aan bij het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, waarin eigen regie centraal staat."

Een locatie waar deze visie letterlijk zichtbaar wordt, is het Vitaliteitscentrum Brabant in Vierlingsbeek. Eigenaar Susan van Dongen heeft Positieve Gezondheid verweven in vrijwel alles wat binnen het centrum gebeurt. Het centrum biedt onder meer fysiotherapie, fitness, een sportcafé en zelfs hotelkamers die zijn ingericht rondom de zes dimensies van Positieve Gezondheid.

"Onze visie is ontmoeten en verbinden," vertelt Susan. "We willen een plek zijn waar mensen niet alleen komen sporten of voor fysiotherapie, maar waar ze elkaar ook ontmoeten. Gezondheid gaat immers over veel meer dan bewegen alleen." Die gedachte komt overal terug. Jong en oud sporten samen, bezoekers ontmoeten elkaar in het sportcafé of de gezamenlijke huiskamer en fysiotherapeuten kijken niet alleen naar een klacht, maar naar de mens als geheel. Zelfs wanneer je je tanden staat te poetsen tijdens een verblijf in een van de hotelkamers, word je geprikkeld om over je gezondheid te denken. In de badkamers staan namelijk teksten met vragen rondom Positieve Gezondheid.

Volgens Susan laat het Vitaliteitscentrum zien wat Positieve Gezondheid in de praktijk betekent. "Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte. Het gaat erom hoe je in het leven staat, hoe je omgaat met tegenslagen en of je kunt blijven deelnemen aan de samenleving." Dat is precies de boodschap die de betrokken organisaties en MooiMaasvallei willen uitdragen. Niet wachten tot er problemen ontstaan, maar investeren in ontmoeting, verbinding, veerkracht en eigen regie. Want gezondheid blijkt uiteindelijk veel breder te zijn dan een bezoek aan de huisarts of een behandeling in het ziekenhuis.

"Positieve Gezondheid is geen project dat ooit af is, maar een gedachtegoed," besluit Janneke. "Het is een manier van kijken naar mensen en naar de samenleving. Als we naar elkaar blijven omzien en samen verantwoordelijkheid nemen, bouwen we aan dorpen waarin mensen zich gezien, gehoord en gezond voelen."



Meer info en/of contact: [Mooimaasvallei.nl](https://mooimaasvallei.nl)