

Positieve gezondheid

Positieve Gezondheid (<https://iph.nl/tools/voor-jongeren/>) is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past.

De 6 pijlers van Positieve Gezondheid zijn:

- 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

Mijn positieve gezondheid jongerentool

De tool is ontwikkeld op basis van de methodiek van Design Thinking voor jongeren in de leeftijd van 16-25 jaar en helpt jongeren na te denken over wat voor hen belangrijk is en wat ze kunnen doen om zich beter te voelen.

Na registratie beantwoorden jongeren vragen en worden zo bewust gemaakt hoe ze hun gezondheid ervaren. Gezondheid wordt hierbij gezien als het vermogen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan en daarbij zo veel mogelijk zelf de regie te voeren. De tool is voor jongeren mét en zonder chronische aandoening en een aanvulling op de reeds bestaande Kind- en Volwassenentool.

Positieve gezondheid voor jongeren

In de afgelopen jaren is Positieve Gezondheid als visie en werkmethode (het gespreksinstrument) in de praktijk een toegankelijk en bruikbaar kader gebleken. Een recent onderzoek naar de ervaringen met de digitale MPG volwassenentool onder een groep burgers, ouderen en chronisch zieken laat zien dat dat de overgrote meerderheid de (93%) de MPG volwassenentool waardeert als goed tot prima. Met name chronisch zieken beoordeelden de tool hoog. Het huidige gespreksinstrument is echter een generiek instrument voor de volwassen bevolking en onvoldoende

toegespitst op specifieke doelgroepen. Inmiddels is er daarom in samenwerking met het Wilhelmina Kinderziekenhuis en andere partijen én veel kinderen en hun ouders, een kindversie van het spinnenweb ontwikkeld, de zogenaamde Mijn Positieve Gezondheid (MPG) kindtool . Deze is

gericht op kinderen van 8 tot 18 jaar, met een markering van vragen specifiek voor 12-18 jaar. Ook voor de doelgroep van jongeren wordt de ontwikkeling van een 'tool op maat' zinvol geacht, aangezien in deze levensfase eigen thema's op de voorgrond staan. Te denken valt aan overgang van studie naar werk, zelfvertrouwen en -acceptatie, relaties, etc. Daarnaast kan de praktische uitwerking van deze tool nader worden afgestemd op de mate van digitalisering en social media-gebruik onder deze doelgroep. Een specifieke Mijn Positieve Gezondheid (MPG) jongerentool heeft tot doel om jongeren met en zonder een chronische ziekte te helpen goed in verbinding met hun kracht te komen. Het geeft focus op hun eigen doelen, waarden en vermogens naast een eventuele medische aandoening. Het invullen van het spinnenweb en de aanvullende vragen helpen hen om inzicht en grip te krijgen op hun eigen beleefde gezondheid en stimuleren hen om na te denken waar hun vermogens en wensen liggen.

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



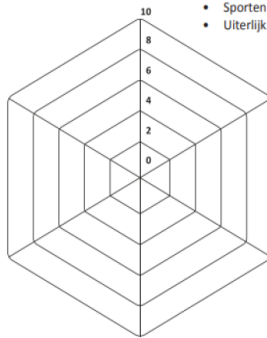
MEEDOEN

- 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