

Positieve Gezondheid

De meerwaarde bij coaching van leerlingen en studenten

Als docent bewegingsonderwijs ben je de spin in het web als het gaat om gezondheidssignalering van leerlingen en studenten. Gezondheid is echter veel meer dan voldoende bewegen, gezond eten en goed slapen. Ook vriendschappen, rondkomen met geld, lekker in je vel zitten en het ervaren van een zinvol leven zijn onder andere aspecten die een bijdrage leveren aan de bredere kijk op gezondheid van leerlingen en studenten. | Rune Mondt-Kuipers



dat ik keuzedeel docent ben en trainingen Positieve Gezondheid geef aan medewerkers, ben ik ook coach van een tweedejaars groep.

Voormalig huisarts en onderzoeker Machteld Huber is de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid (IPH, z.d.). Onze gezondheidszorg is gericht op het behandelen van klachten en gezondheidsproblemen. Hierbij wordt niet tot nauwelijks naar de mogelijkheden en veerkracht van de patiënt gekeken. Machteld Huber merkte dat ze zelf ook invloed had op haar eigen herstel toen ze zelf te kampen had met ziekte. Haar interesse was voldoende gewekt om het concept van gezondheid verder te gaan onderzoeken.

Brede kijk op gezondheid

Onderzoeken naar onder andere de Blue Zones en de Sense of Coherence hebben een bijdrage geleverd aan de formulering van een nieuwe gezondheidsvisie en het opstellen van een methode (Blue Zones, 2020) (Sense of Coherence, 2020). Positieve Gezondheid is een brede kijk op gezondheid waarbij naar de hele mens wordt gekeken aan de hand van een zestal dimensies, namelijk:

- lichaamsfuncties
- mentaal welbevinden
- zingeving
- kwaliteit van leven
- meedoen
- dagelijks functioneren

Deze zes dimensies bepalen voor een belangrijk deel hoe wij als mens omgaan met de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven (IPH, z.d.). Het voeren van eigen regie is daarbij de sleutel tot succes.

Eigen regie

Om eigen regie over je gezondheid te kunnen voeren, moet je weten hoe je ervoor staat. Hiervoor is een model ontwikkeld dat de ervaren gezondheidsbeleving in een spinnenweb weergeeft. Je scoort jezelf op de zestal dimensies met bijbehorende aspecten. Alle dimensies staan met elkaar in verbinding. Een kenmerk van een spinnenweb is dat de draden met elkaar in verbinding staan. Als het ene draadje onder spanning staat, beïnvloedt dat de vorm van het spinnenweb. Op basis van de zelfscan kan het (coachende) gesprek plaatsvinden waarbij de regie ligt bij degene die het web heeft ingevuld.

Binnen het middelbaar beroepsonderwijs neemt het gedachtegoed van Positieve Gezondheid een steeds prominentere rol in, in het onderwijscurriculum. Het is bij bepaalde beroepssectoren zelfs onderdeel van de kwalificatie voor het beroep.

Lessen ontwikkeld

Zes ROC's hebben de handen ineen geslagen om positieve gezondheid verder te brengen in het onderwijs. Daarnaast is er een keuzedeel Positieve Gezondheid en zijn er lessen

Positieve Gezondheid op het ROC

Ik ben werkzaam bij Landstede Sport en Bewegen. Samen met Hanneke Penterman (Graafschapcollege) en Marije Hendrick (ROC Midden-Nederland) heb ik het keuzedeel Positieve Gezondheid ontwikkeld. Binnen dit keuzedeel leren studenten eerst naar hun eigen positieve gezondheid te kijken, voordat ze iemand hierin gaan begeleiden. Naast

Loopbaan & Burgerschap ontwikkeld. Ook worden docenten door middel van een Train de Teacher-programma opgeleid om het gedachtegoed van positieve gezondheid te kunnen inzetten binnen hun lessen en coaching. Er is onderzoek gedaan naar de opbrengsten voor studenten en docenten. Vanaf schooljaar 2023-2024 is al het lesmateriaal beschikbaar voor mensen die werken in het onderwijs.

Als coach van een tweedejaarsgroep op Landstede Sport en Bewegen zet ik het spinnenwebmodel in bij het voeren van (coach)gesprekken. Op deze wijze kom ik er steeds beter achter wat echt belangrijk is voor mijn studenten en wat er in hun leven speelt. Zo kan ik mijn studenten beter begeleiden bij de keuzes waarvoor ze staan. Aan de hand van een tweetal voorbeelden wil ik dit aspect verder toelichten.

Coachgesprekken

Een student uit mijn coachklas heeft een bijzondere attitude. Ze komt heel afstandelijk en koud over. Hierdoor is ze moeilijk te doorgronden. Wie de student 'echt' is, is moeilijk te zeggen. Tijdens een coachgesprek heb ik de student laten kennismaken met Positieve Gezondheid door het spinnenwebmodel te laten invullen. Vervolgens stelde ik de student de vraag; 'wat valt je op?' De tranen begonnen direct te stromen bij de student. Wat bleek; de student had het spinnenweb veel positiever ingevuld dan het in werkelijkheid was. Dit sloot naadloos aan bij de houding die de student op school laat zien. Het is voor de student een coping mechanisme geworden om te kunnen omgaan met een opeenstapeling van gebeurtenissen. De desbetreffende student gaf zelf aan hulp te willen om de verschillende gebeurtenissen een plekje te kunnen geven.

Een andere studente scoorde laag op alle aspecten van het spinnenweb. Ze kon moeilijk voor zichzelf opkomen, cijferde zichzelf altijd weg en was enorm perfectionistisch. Een pestverleden en een zus die kortgeleden in een rolstoel was beland, lagen hieraan ten grondslag. Voor deze student was

Figuur 1 Afbeelding spinnenweb (IPH, z.d.).



de eerste stap om weer dingen voor zichzelf te doen. Sporten en afspreken met vriendinnen zorgden ervoor dat zij zichzelf nu een keer op de eerste plaats zette in plaats van de ander. Met de student ging het steeds beter, wat terug te zien was in haar spinnenweb.

Echt gezien worden

Tijdens een spinnenwebgesprek ontdek ik samen met mijn studenten wat zijn of haar veranderwens is door het stellen van open vragen. Ook hierin ligt de regie bij de student in het formuleren van veranderdoelen en -stappen. Het helpt studenten om met een eigen veranderwens aan de slag te gaan en zich op die manier verder te ontwikkelen en te groeien. Ik gun iedere leerling of student een gesprek vanuit de principes van Positieve Gezondheid waarbij met een brede blik naar gezondheid wordt gekeken en de ander echt gezien wordt. ●

Bronnen

- IPH (2020). *Sense of Coherence helpt mensen gezond houden*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/kennisbank/sense-of-coherence-helpt-mensen-gezond-houden/>
- IPH (2020). *Blue Zones: bron van kennis over gezondheid*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/kennisbank/blue-zones-bron-van-kennis-over-gezondheid/>
- IPH (2023). *Over Machteld Huber*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/over-machteld-huber/>
- IPH (2023). *Een brede kijk op gezondheid die meer oplevert*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

Contact

rmond@landstede.nl

Rune Mondt is docent LO bij Landstede Sport en Bewegen

Kernwoorden

positieve gezondheid, zelfscan, mbo, spinnenwebmodel