



De kracht van aandacht

Vanuit de wereld' van Positieve Gezondheid van Ilja van den Bos

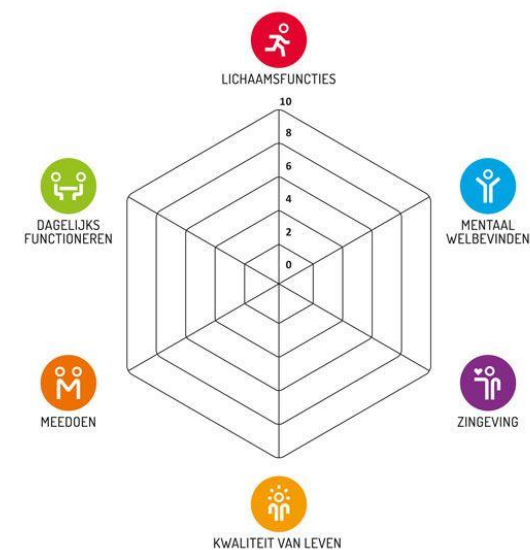
3 oktober 2023



Zeeuwse Zorg
Coalitie

*“mijn wereld nu”:
Kwartiermaker Positieve Gezondheid
Zeeland.*

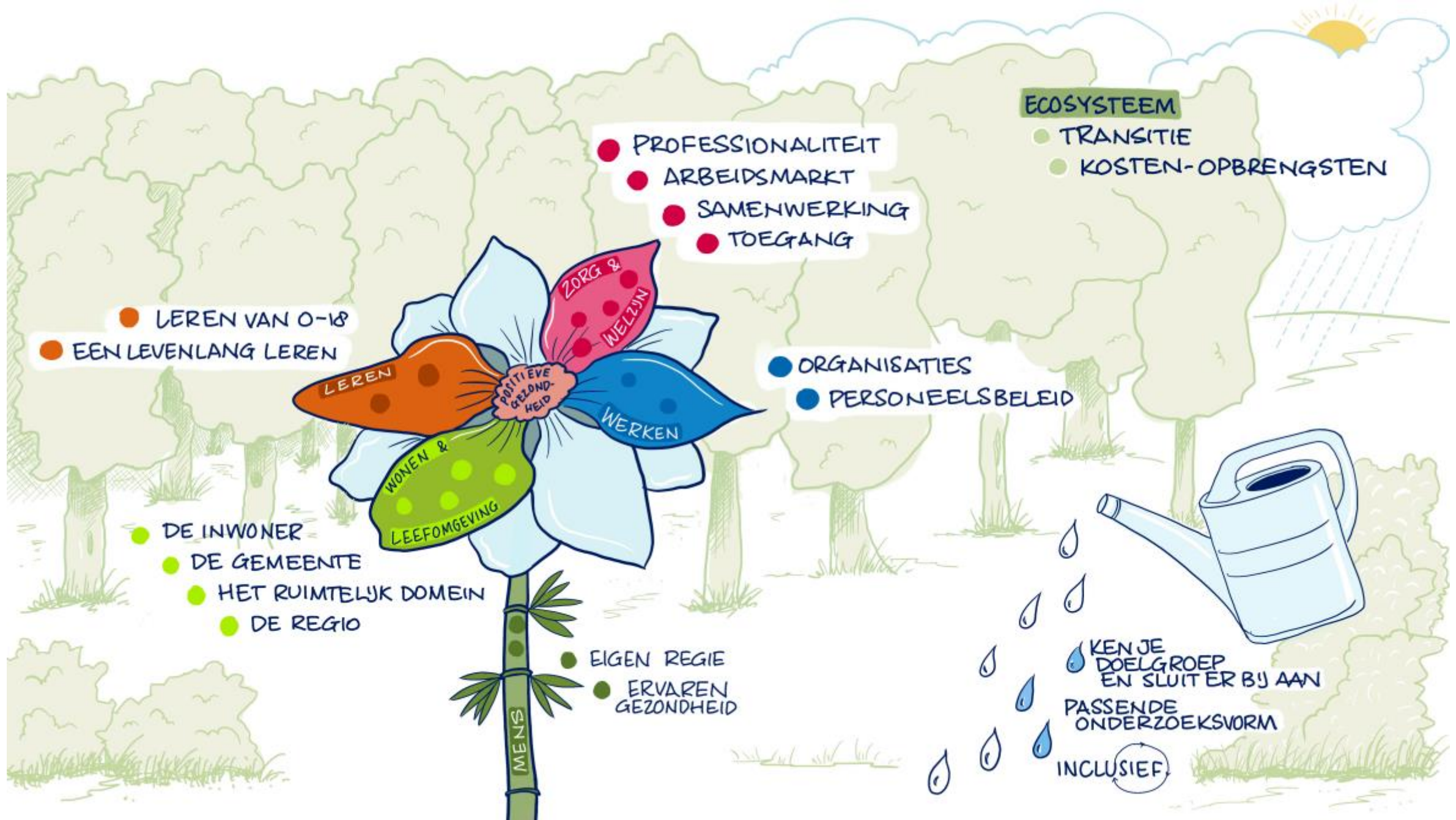
Projectleider project Aand8!





een initiatief
van de Zeeuwse
Zorg Coalitie





● LEREN VAN 0-18

● EEN LEVENLANG LEREN

● DE INWONER

● DE GEMEENTE

● HET RUIMTELIJK DOMEIN

● DE REGIO

● EIGEN REGIE

● ERVAREN GEZONDHEID

● PROFESSIONALITEIT

● ARBEIDSMARKT

● SAMENWERKING

● TOEGANG

ECOSYSTEEM

● TRANSITIE

● KOSTEN-OPBRENGSTEN

● ORGANISATIES

● PERSONEELSBELEID

LEREN

POSITIEVE
GEZOND-
HEID

ZORG &
WELZYN

WERKEN

WONEN &
LEEFOMGEGING

MENS

KEN JE
DOELGROEP
EN SLUIT ER BIJ AAN

PASSENDE
ONDERZOEKSVORM

INCLUSIEF

Wat is gezondheid?



Het ontstaan van het gedachtengoed van Positieve Gezondheid

- Blue zones (Dann Buettner)
- Veerkracht (Antonovsky)
- Machteld Huber
- De 6 pijlers van gezondheid

- Institute for Positive Health



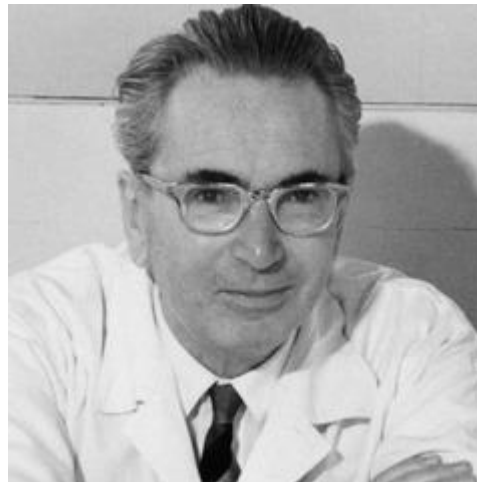


[Blue Zones](#)

Veerkracht

Antonovsky (1979) : **Sense of Coherence**

- Comprehensibility
- Manageability
- Meaningfulness



In hoeverre zijn mensen in staat om hun situatie te begrijpen (in tegenstelling tot verwarring)

In hoeverre hebben mensen het gevoel iets aan hun situatie te kunnen dóen, om zelf keuzes te kunnen maken in je leven (in tegenstelling tot machteloosheid)

In hoeverre ervaren mensen zingeving in het leven (in tegenstelling tot zinloosheid).

Positieve Gezondheid

De 6 pijlers van gezondheid:



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Zingeving



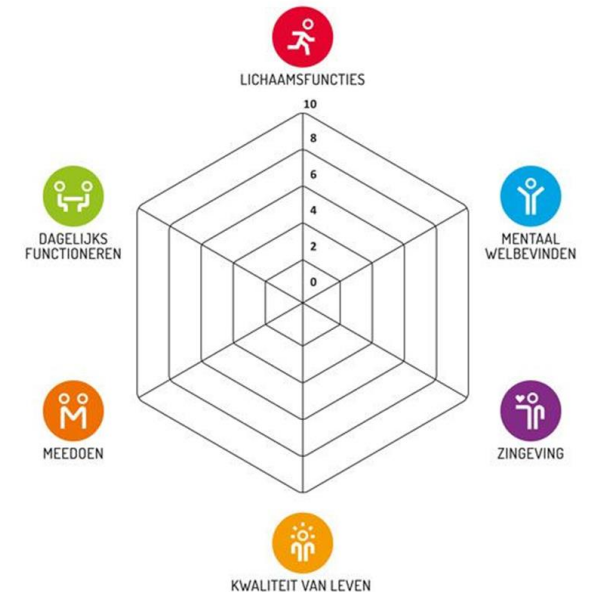
Kwaliteit van leven



Meedoen



Dagelijks functioneren



Machteld Huber, 2011

Positieve Gezondheid:

‘Gezondheid 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’

'Ability to adapt'

Het grote verschil met de WHO-definitie is dat het gezondheid niet ziet als doel of eindpunt. Maar dat het vermogens als veerkracht en eigen regie centraal stelt, waardoor er altijd ontwikkeling mogelijk blijft.



Positief Gezond werkgeverschap

Behoeftte Zeeuwse werkgevers

- Duurzame inzetbaarheid
- Behoud
- Vitaliteit
- Veerkracht
- Regie en leiderschap
- En samenwerken en leren/ontwikkelen

Machteld Huber, 2011



Positieve Gezondheid:

‘Gezondheid 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’

‘Ability to adapt’

Het grote verschil met de WHO-definitie is dat het gezondheid niet ziet als doel of eindpunt. Maar dat het vermogens als veerkracht en eigen regie centraal stelt, waardoor er altijd ontwikkeling mogelijk blijft.



“preach what you teach”

Positieve Gezondheid

werk & gezondheid

- Brede benadering van gezondheid
- Reflectie (spinnenweb)
- Hét andere gesprek
- Perspectief – wat kan je wel!
- Focus
- Actie

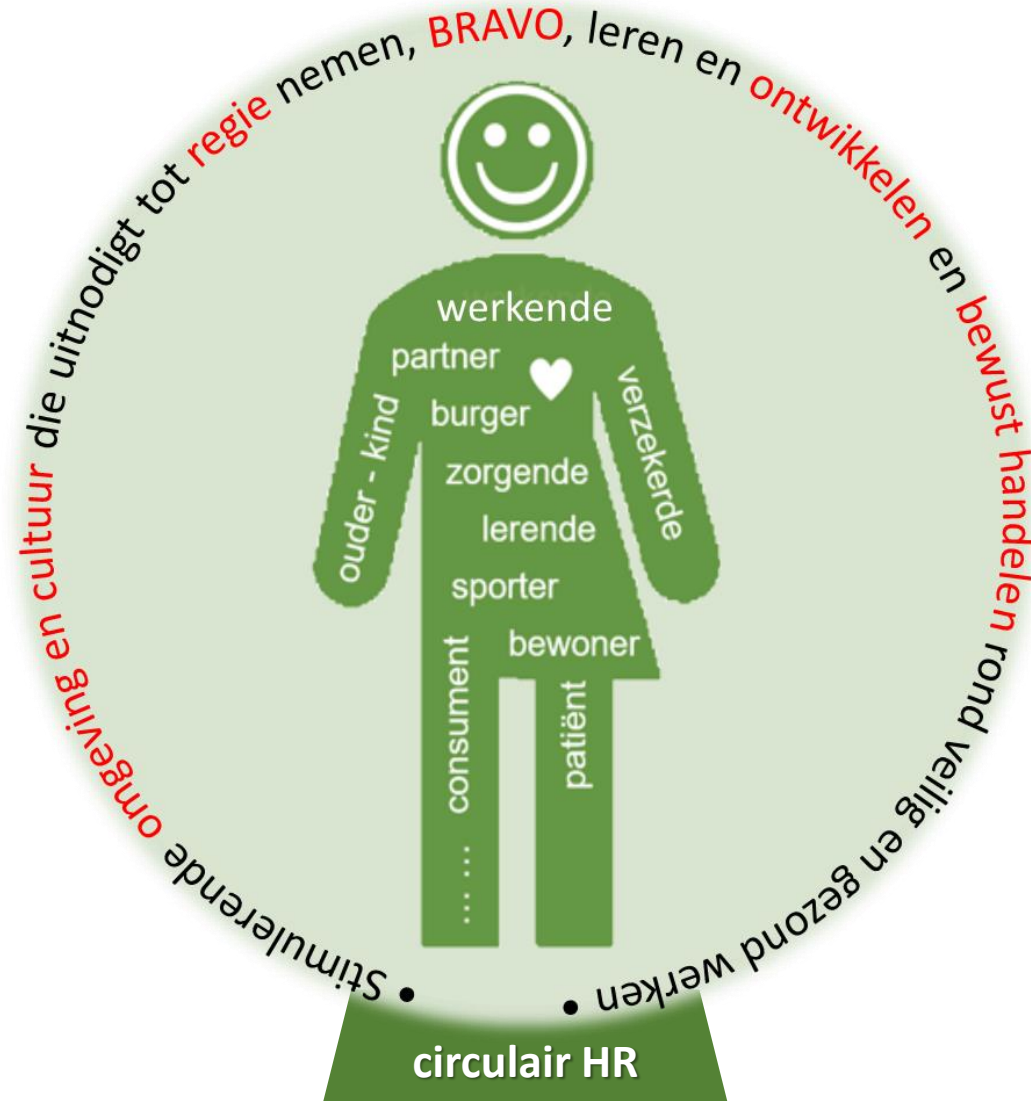
- Werk & gezond, duurzaam, vitaliteit, veerkracht
- Intervisie, mbo/mto, vbba etc.
- In gesprek (appreciative inquiry)
- Haalbare doelen
- Prioriteiten
- Actie

3 C's

- congruent
- consequent
- consistent

naar inhoud en vorm

Positief Gezond Werkgeverschap



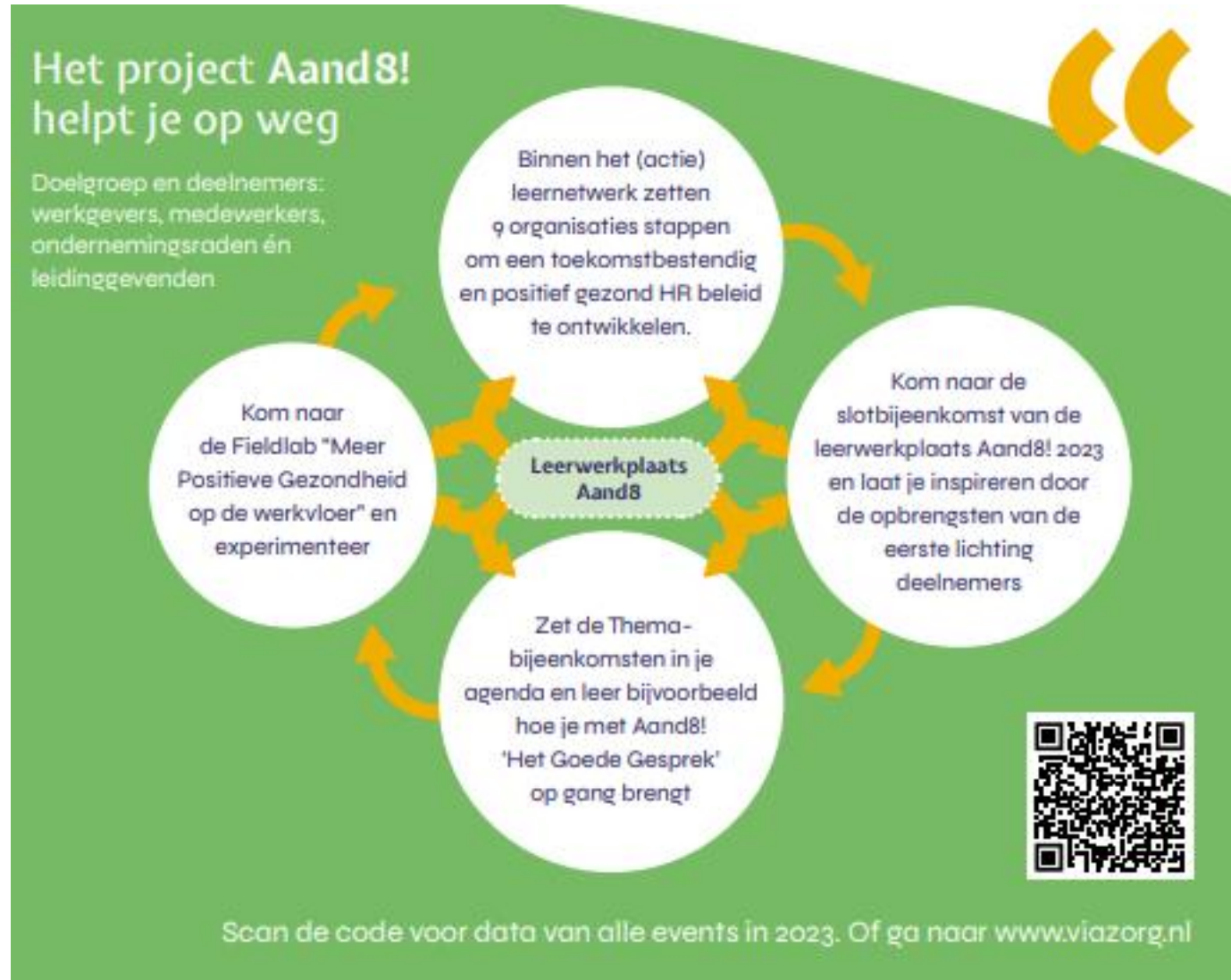
Stimuleren omgeving en cultuur die uitnodigt tot regie nemen, BRAVO, leren en ontwikkelen en bewust handelen rond veilig en gezond werken

HR framing

werken aan Positieve Gezondheid is het continue rijgen van oude en nieuwe kralen aan de ketting van gezondheid



Doelen en opbouw leerwerkplaats Aand8



Voorbeelden van Positieve Gezondheid op het werk

- Een eigen leefstijlcoach bij Ter Weel
- Fit2work: vitaliteitsweek voor medewerkers
- Concreet Valley: aantrekkelijk werkgever zijn én blijven met PG
- HR als ambassadeurs Positieve Gezondheid Emergis
- Kletspot positieve gezondheid Zorgstroom
- Vitaliteits menukaart gemeente Kapelle
- [Eén uur sporten levert 12 minuten extra vakantie op bij dit Zweedse bedrijf | Werk | AD.nl](#)



VOEDING

OP DE
AFDELING...



MEER EIWITTEN, MINDER KOOLHYDRATEN!



23.00 uur
Late Night Snack
Tijd om aan het
werk te gaan.
Even je energieniveau
aanvullen met wat nootjes
en snackgroentes.



01.30 uur
Midnight Meal
Het eerste deel van je
nachtdienst zit er op.
Even tijd voor een break.
Kies voor licht eiwitrijk eten.
Dit is een goed moment voor
de soep en de kwark.



05.00 uur
Early Morning Snack
Je voelt misschien een
dip opkomen, tijd om
wat te eten!
Tip is om vier uur voor het
slapen (na je nachtdienst)
geen koffie meer te drinken.
Neem een kop kruidenthee!



HOE KOM JIJ VITAAAL DOOR DE NACHT?

POWERNAP

MAX. 20 MINUTEN

HALVERWEGE DE NACHT
EEN ENERGIE-DIP...



- Minder vermoeidheid
- Minder fouten maken
- Verbeterde alertheid
- Verbeterde stemming



Bravis
SamenVitaal

ROOSTEREN

TIPS VOOR GEZOND ROOSTEREN

- Werk zo min mogelijk nachtdiensten achter elkaar. Bij voorkeur 2 tot 3 nachten achter elkaar zodat je bioritme zo min mogelijk wordt verstoord.
- Na nachtdiensten is het wenselijk ten minste twee vrije dagen te hebben om de vermoeidheid kwijt te kunnen raken.
- Tussen iedere dienst moet er minimaal 11 uur rust zitten.
- Voorwaarts roosteren: van dag naar avond naar nacht.
- Starten vanaf 7 uur in de ochtend is beter dan nog eerder beginnen, de kwaliteit van de slaap wordt dan minder verstoord dan wanneer je heel vroeg moet opstaan.
- Maak liever geen diensten die langer dan 6 uur duren.
- Houd zoveel mogelijk rekening met individuele behoeften, regelmaat en herkenbaarheid in het rooster en probeer gebroken diensten te vermijden.



OPTIMAAL IS VOORWAARTS ROOSTEREN,
EVENTUEEL IN COMBINATIE MET ZELFROOSTEREN

BRILLEN

TIJDENS HET WERK
EEN INKAK-MOMENT...



De **blauwe bril** geeft je
brein een signaal dat het dag is.
Geeft een energieboost.



THUIS NA HET WERK...



De **oranje bril** geeft je
brein een signaal dat het donker is.
Stimuleert rust.



Energiek aan het werk zijn en blijven

Of je met energie aan het werk bent, heeft met veel aspecten te maken. Met het werk zelf, de taken die je uitvoert, helderheid over de doelen, de ruimte die je krijgt om je verantwoordelijkheid te nemen, maar ook met collega's om je heen, het contact met de leidinggevende, het werkklimaat en natuurlijk de arbeidsomstandigheden, zoals de plek waar je werkt. Daarnaast heeft je gezondheid en je privésituatie invloed op je werkplezier en andersom. En voor het energiek aan het werk blijven is het belangrijk dat je je blijft ontwikkelen en rekening houdt met veranderingen in de toekomst.

De verschillende aspecten hebben invloed op elkaar en zijn als in een spinnenweb met elkaar verweven.

Hoe scoor jij op de verschillende aspecten?

Vul daarvoor de vragen in en op de andere kant van de folder het spinnenweb.

Hoe gaat het met jou en je werk?

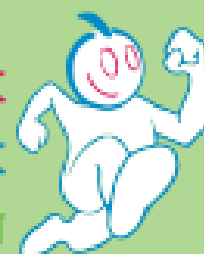


Regio
Gooi en Vechtstreek

ENERGIEK

AAN HET WERK

ZIJN EN BLIJVEN



Het beste uit jezelf en uit elkaar halen

Scoor op elke as en zie waar jij nog meer in balans kunt komen

Ik ervaar een goede balans in mijn dagelijks leven

Denk hierbij aan:

- Verhouding werk/ privé
- Zorgen voor jezelf
- Ruimte voelen
- Hulp kunnen vragen



Wat ik graag wil bespreken:

.....

.....

.....

.....



Ik voel me gezond

Denk hierbij aan:

- Fitheid, slapen, eten, bewegen
- Verzuim
- Arbeidsomstandigheden/ nachtwerk



Ik voel me veerkrachtig

Denk hierbij aan:

- Omgaan met veranderingen
- Omgaan met gedachten en gevoelens
- Dingen die je momenteel bezig houden



Ik ga met plezier naar mijn werk

Denk hierbij aan:

- Trots! (op jezelf, op je team, op de organisatie)
- Je doelen voor aankomende periode
- Wens voor verdere ontwikkeling
- Veilige werkomgeving



Ik heb het gevoel dat ik er toe doe

Denk hierbij aan:

- Je rol in het team? (Vraag gerust feedback aan anderen)
- Doe je het werk wat je wil doen?
- Relatie met je leidinggevende
- Voldoening uit je werk halen



Hoe gaat het met je?

Denk hierbij aan:

- Genieten, gelukkig en vrolijk zijn
- Lekker in je vel zitten
- Fijne omgeving



Het beste uit jezelf en uit elkaar halen

Afsprakenformulier

Persoonlijke gegevens

Naam

Personeelsnummer

Naam leidinggevende

Functie

Afdeling

Datum jaargesprek



Wat is er besproken? (noteer kort de afspraken die zijn gemaakt)

Functioneren (wat gaat goed in je werk en wat vraagt aandacht, zie functieomschrijving)

Afspraken:

Kennis (beschik je over de juiste kennis en voel je je bekwaam om te handelen, zie leerplein)

Afspraken:

Ontwikkeling (Welke ontwikkeling wil jij maken of wordt er van jou gevraagd?)

Afspraken:

Hoe is het met je? (Mate van veerkracht/life events/vitaliteit/verzuim)

Afspraken:

Hoe staat het met je arbeidstijden, rooster, inzet vakantie, PLB/JUS ?



Jouw eigen quickscan van Aand8?

Welke informatie/hulp/ faciliteiten biedt jouw organisatie?

- ☐ Het goede gesprek: medewerker kan zelf regie nemen
- ☐ Versterken van veerkracht en weerbaarheid
- ☐ 6 pijlers
- ☐



Do's and dont's

Wel

- Maak vitaliteit en duurzame inzetbaarheid een terugkerend en breed onderwerp in de organisatie
- Draag het “echt” uit
- Sluit aan bij waar de medewerker van “aangaat”.



- Niet invullen voor een ander
- Niet afrekenen of oordelen op kwetsbaarheid en openheid; gaat om **VEER**kracht!



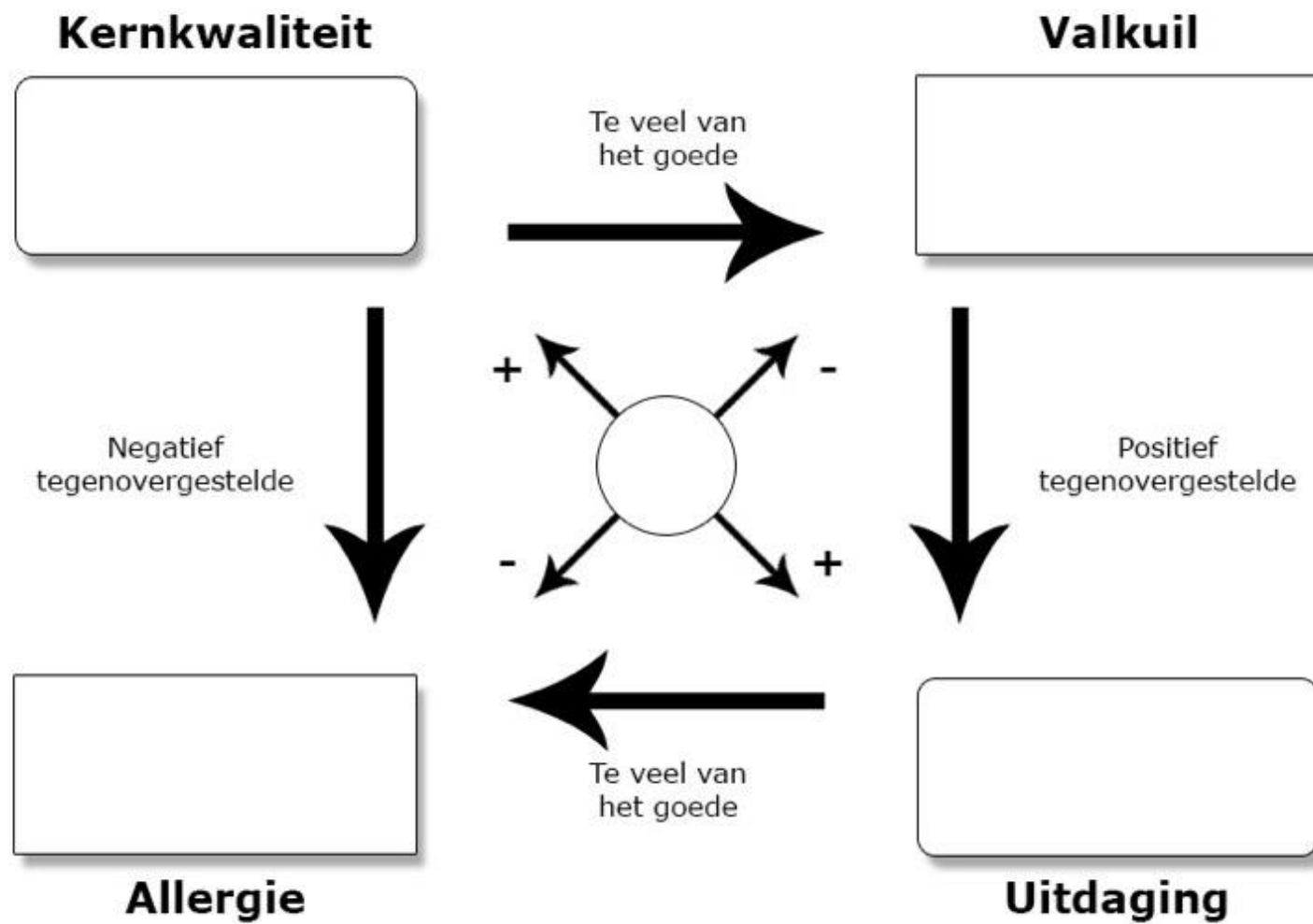
Waar zit voor jou de kracht van Aandacht?

-> Kennismaken:

1. Wat doe je zelf om optimaal inzetbaar te zijn voor je werk en/of
2. Wat heb jij nodig fit en vitaal je werk te doen?

-> Opstellen kernkwadrant Aandacht





Zelf aan de slag

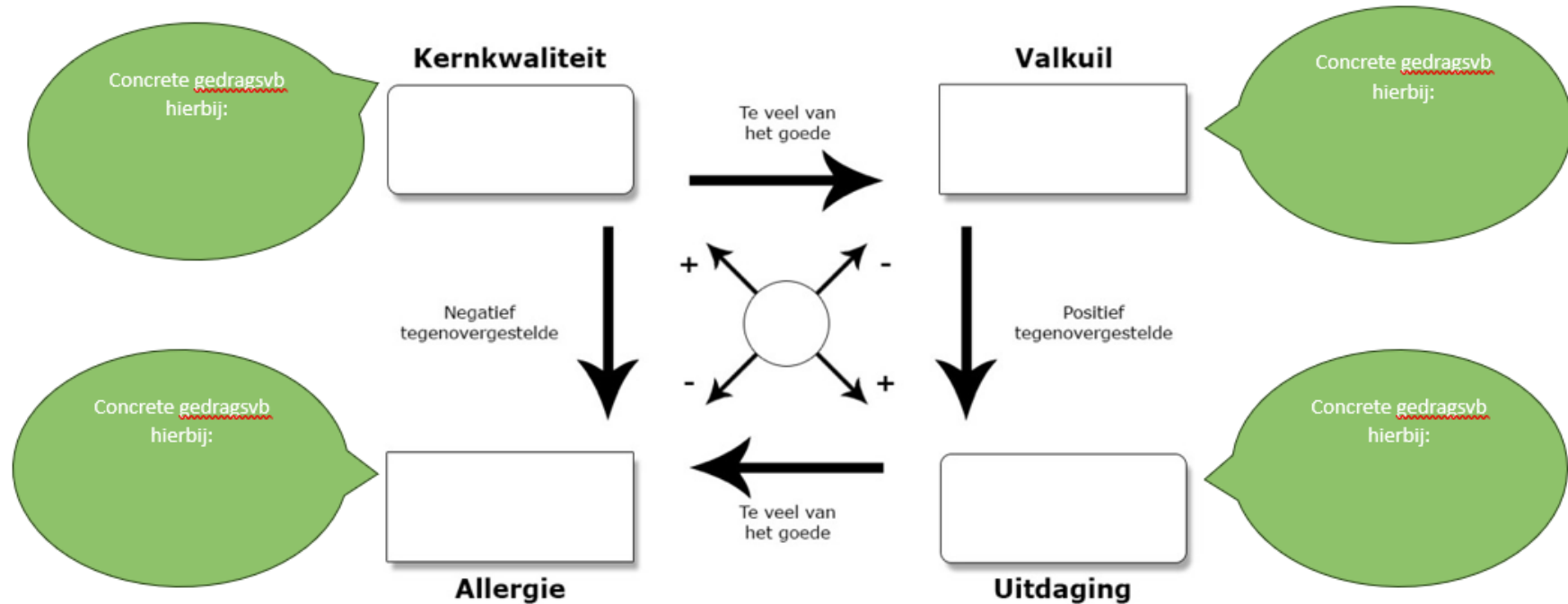


Inleiding: Positieve Gezondheid gaat over jezelf en begint bij zelfinzicht in eigen vitaliteit en inzetbaarheid. De werkgever kan hier goede omstandigheden voor creëren maar je moet het zelf doen. Beantwoord voor jezelf:

1. Wat doe je zelf om optimaal inzetbaar te zijn voor je werk en/of
2. Wat heb jij nodig fit en vitaal je werk te doen?

Kan je daar zelf, of als werkgever ook in doorslaan? Hoe vind jij balans in mate van aandacht en het laten van regie bij de medewerker? Vul het kernkwadrant in en leg elkaar uit hoe dit in jouw organisatie terugkomt of zou kunnen terugkomen.

Oftewel: hoe zorgen jullie voor Positief Gezond werkklimaat? Wissel uit en vul samen onderstaand kwadrant in



**Door in te zetten op Positieve
Gezondheid, neemt mijn toe**

***vul een woord in dat nog niet in de zin
staat!***



Leestips bij Positief Gezond werkgeverschap

- Website IPH en Alles is Gezondheid
- Motiverende gespreksvoering
- Flyer en activiteiten Aand8! 2023 (website Viazorg.nl)
- Activiteiten Positieve Gezondheid Zeeland: website Zeeuwse Zorgcoalitie/thema Positieve Gezondheid

Of bezoek:

- Bijeenkomst op 9 november tijdens de Contacta, met HR netwerk Zeeland
- Of vraag naar mogelijkheden voor Leerwerkplaats 2024

ilja@zeeuwsezorgcoalitie.nl

