



■ Vrijwilliger Katja Versluis (l) en programmamanager Positieve Gezondheid bij Viore Susanne van Doornik met het gespreksspel 'Schatgraven'. FOTO: © FOTO MICHÉ / BASTIAAN MICHÉ

Anders Kijkers

# 'Het is goed om samen te zoeken naar de veerkracht die iemand nog wel heeft'

**REGIO** In deze serie artikelen vertellen inwoners en professionals, onze koplopers positieve gezondheid, over wat voor hen belangrijk is als het gaat om gezondheid, veerkracht en levenskunst.

door Koozje de Beer

Viore, een centrum voor iedereen die leeft met kanker, werkt volgens het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Met succes, ziet vrijwilliger Katja Versluis in de een-op-eengesprekken die zij voert met bezoekers. "Door uit te gaan van een holistisch mensbeeld raak je een diepere laag. Sommige onderwerpen krijgen opeens een extra lading."

Viore opent de deuren voor mensen die zelf kanker hebben of hebben gehad, maar ook voor hun naasten of nabestaanden. Zij kunnen binnenlopen voor informatie, een luisterend oor, lotgenotencontact en andere activiteiten. Met steun van het Mr. Roelsefonds kon Viore Positieve Gezondheid implementeren in de manier van werken.

### Brede kijk

"De brede kijk op gezondheid die zorg en welzijn met elkaar verbindt en mensen stimuleert om fysieke, mentale of sociale uitdagingen in het leven aan te gaan, biedt echt meerwaarde", zegt Susanne van Doornik, programmamanager Positieve Gezondheid bij Viore. De gastvrouwen en -heren van Viore heten mensen welkom en zorgen voor de eerste opvang. Wan-

neer bezoekers dit willen, kunnen zij een individueel gesprek aanvragen met een deskundige vrijwilliger."

### Focus

Katja Versluis, in het dagelijks leven trainer psychosociale zorg met een eigen praktijk in rouw en verlies en begeleiding van burn-out, is één van hen. "Ik was meteen gegrepen door het idee achter Positieve Gezondheid. Het is goed om samen te zoeken naar de veerkracht die iemand heeft en niet alleen de focus te leggen op de ziekte. Waar gaan de lichtjes van aan in je ogen?"

### Spinnenweb

Alleen al de vraag 'zou je het spinnenweb willen invullen?' leidt volgens Versluis tot mooie gesprekken. In het concept Positieve Gezondheid zijn dagelijks functioneren, meedoen, kwaliteit van leven, lichaamsfuncties, zingeving en mentaal welbevinden onlosmakelijk met elkaar verbonden. Door mensen te vragen om met deze brede blik naar hun gezondheid en welbevinden te kijken, merkt Versluis dat zij en haar gesprekspartner een diepere laag aanboren. "Mensen vertellen mij heel persoonlijke dingen. We voeren het

pure gesprek."

Van Doornik pakt een doosje erbij met op het deksel de naam van het spel: 'Schatgraven – Positieve Gezondheid'. In het doosje zit een set kaarten met gespreksvragen die aansluiten op de verschillende aspecten van Positieve Gezondheid. Bij 'lichaamsfuncties' horen vragen als: 'Wat kook je het liefst en het best?' en 'Hoeveel uur slaap jij per nacht?'. Bij zingeving vragen

Doornik. "Had ik het maar eerder zo bekeken", is wat we vaak horen. Wij maken nu een documentaire waarin wij onze bezoekers aan het woord laten. Wat blijkt? Iedereen haalt ergens energie uit. Voor de één is dat yoga, voor de ander een koor of de liefde voor paarden." Ook doet Viore in samenwerking met Hogeschool Utrecht en Vilans onderzoek naar de impact van Positieve Gezondheid. Van Doornik:

## Mensen vertellen mij heel persoonlijke dingen. Wij voeren samen het pure gesprek

in de trant van: 'Waar ben je dankbaar voor in het leven?'. "Diepgaande gesprekken zijn heel waardevol, maar met dit gespreksspel dat wij in huis hebben ontwikkeld, kunnen wij het onderwerp ook klein en luchtig houden."

### Onderzoek

Alle vrijwilligers binnen Viore die een luisterend oor bieden, hebben de verdiepende training en reflectiebijeenkomsten Positieve Gezondheid gevolgd. "Veel mensen zijn positief over de benadering", zegt Van

"Nu is het hiervoor nog te vroeg, maar we hopen na afronding van het onderzoek ook te onderbouwen dat een brede kijk op gezondheid werkt."

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Kijk voor meer verhalen en informatie over een brede kijk op gezondheid op [ggdgv.nl/positievegezondheid](http://ggdgv.nl/positievegezondheid).