

Het andere gesprek

Hoe pak je dit aan?



Gezondheidsklachten zijn niet altijd op te lossen met medicijnen en behandelingen. Met ‘het andere gesprek’ laat je de focus op ziekte en zorg los. Je gaat samen breder kijken naar gezondheid en wat dit voor iemand betekent. Dit noemen we ook wel Positieve gezondheid. Het kan tot verrassende uitkomsten leiden en mensen motiveren om een volgende stap te zetten. En het geeft zicht op welke ondersteuning iemand hierbij kan gebruiken. Een handig hulpmiddel bij het voeren van ‘het andere gesprek’ is het spinnenweb van Positieve gezondheid.

Hoe begin je ‘het andere gesprek’?

Uiteraard kun je dit op je eigen manier doen. Vind je het lastig? Probeer dan deze openingszinnen eens:

- We praten vaak over ziekte en uw klachten. Mag ik het eens omdraaien en vragen wat u belangrijk vindt in uw leven? Wat zijn mooie dingen waar u energie van krijgt of blij van wordt?
- Ik zie vaak dat klachten te maken kunnen hebben met andere dingen die spelen in iemands leven. Zullen we daar eens breder naar kijken?

Als iemand instemt kun je het spinnenweb introduceren als een handig hulpmiddel.

Vragen die je kunt stellen over het ingevulde spinnenweb

- Wat ziet u?
- Waar bent u blij mee?
- Wat vindt u echt belangrijk?
- Zou u iets willen veranderen? En zo ja wat?

Tips en materialen

Kijk eens op www.iph.nl/positieve-gezondheid/het-andere-gesprek. Hier vind je veel tips over ‘het andere gesprek’ en het spinnenweb. Bijvoorbeeld over het bespreken van het ingevulde spinnenweb en hoe je tijd maakt om ‘het andere gesprek’ te voeren.

Tip

Laat de ander vertellen over de gekozen verandering en vraag ‘Wanneer komt u mij vertellen dat het gelukt is?’ Stel een vervolgspraak voor, uitgaande van het positieve dat iemand daadwerkelijk een stap heeft gezet.

ZORG 4 ZEIST



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

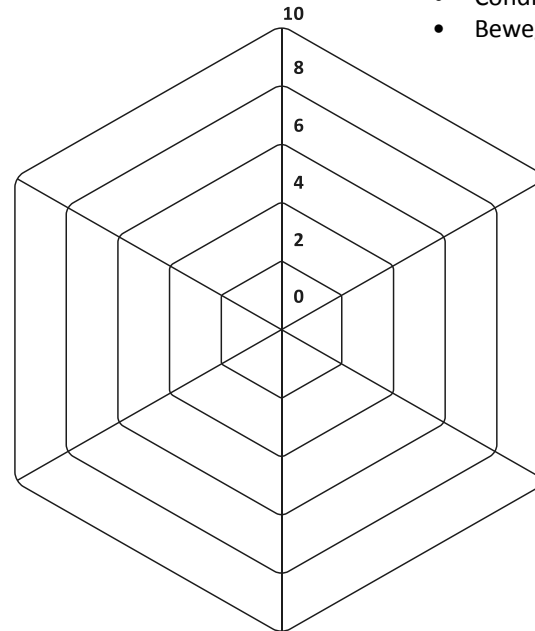
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



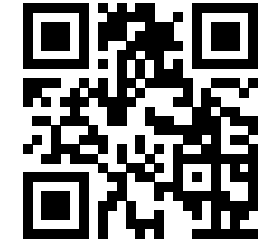
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



Wat voor mij ook nog belangrijk is: _____