

Leertuin

Positieve

Gezondheid

Eigen regie en

leefbaarheid

in wijken en

dorpen

Leertuin
Positieve
Gezondheid in
de regio, een
samenvatting

De samenleving in Nederland heeft niet alleen te maken met sterke veranderingen ten aanzien van zorg en welzijn, ook hebben mensen behoefte aan meer autonomie en het zelf organiseren van activiteiten die de leefbaarheid in de directe omgeving vergroten.

Het nieuwe concept Positieve Gezondheid helpt om de leefwereld van mensen voorop te stellen en eigen regie te bevorderen. Ook helpt het zorgprofessionals om 'het andere gesprek' te voeren waarbij niet direct gezocht wordt naar een oplossing, maar waar ingegaan wordt op datgene wat de ander echt belangrijk vindt. Beleidsmedewerkers van de gemeente en de WMO consultants zien meerwaarde in dit concept omdat het een andere manier van contact geeft, vanuit een meer gelijkwaardige relatie.

In de gemeente Delfzijl diende het concept als middel om een cultuurverandering in gang te zetten. Het project 'De Wind in de Zijlen' is een leertuin waarbij het concept Positieve Gezondheid is toegepast. Samen zoeken naar gemeenschappelijkheid tussen gemeente, inwoners, zorg & welzijn om vervolgens te leren van experimenten in de dorpen en de stad Delfzijl. Deze leerervaringen vormen de basis van dit inspiratieboek.

De volgende thema's, die je in willekeurige volgorde kunt lezen, treft je aan:

- **Positieve Gezondheid in een notendop.**
- **Hoe kun je een beweging in gang zetten zonder 'uitrol' van een programma?**
- **Voor wie en welke groepen is Positieve Gezondheid van meerwaarde?**
- **Welke methodieken helpen om Positieve Gezondheid verder te brengen?**
- **De leertuin 'De Wind in de Zijlen'.**
- **Geleerde lessen en wijsheden.**

Woord vooraf

Hier is het dan: het inspiratieboek 'Leertuin Positieve Gezondheid'. Het resultaat van een lang proces.

Wie een kant-en-klaar kookboek verwacht om eenvoudig over de eigen gemeente uit te rollen zal bedrogen uitkomen. Top-down invoering is namelijk niet hoe het bij ons in Delfzijl gegaan is. Integendeel...

Hoe dan wel? Daarvoor neem ik je mee naar het prille begin...

Daar zaten we dan, met wat later het bestuur van de Stichting GOEDZO! zou worden, aan de keukentafel van tandarts Bas van Vliet in Delfzijl. Wat we precies wilden, was nog niet helemaal duidelijk, maar we wisten wel dat we niet alleen de verbinding binnen de eerstelijnsgezondheidszorg in Delfzijl wilden zoeken, maar dat we vooral ook direct vanaf het begin degenen waar het werkelijk om gaat, namelijk de burgers van Delfzijl, wilden betrekken. Hoe, dat wisten we niet. We zijn dus maar begonnen contact te zoeken met Zorgbelang Groningen. En zo ging het balletje rollen: Jolanda Fritsma van Zorgbelang Groningen bracht ons in contact met Anita van der Noord van de Nieuwe Leefstijl en met Ellen Bos van Value2Share. En toen hoorden we voor het eerst over het concept Positieve Gezondheid. We verdiepten ons erin, maakten kennis met Machteld Huber en gingen op bezoek bij het gezondheidscentrum in Meppel. Ook zagen we al snel dat het slim zou zijn de gemeente Delfzijl erbij te betrekken.

We gingen samen op weg. Geen vastomlijnd plan, maar al doende leren. En niet wachten tot iedereen overtuigd is, maar gewoon beginnen.

In dit inspiratieboek vind je methodes die ons geholpen hebben. En het mooie is: iedereen die er mee bezig gaat, herkent de meerwaarde, of het nu wijkverpleegkundigen betreft, welzijnswerkers, beleidsambtenaren of de leden van de Adviesraad Sociaal Domein, maar zeker ook de burgers zelf.

En nu ligt hier dus het inspiratieboek.

Ik zou iedereen die betrokken is bij de gezondheidszorg volgens de brede definitie van Machteld Huber willen aanraden om het te lezen en te kijken welke kansen je ziet om het concept ook in jouw gemeente tussen de oren van beleidsmakers, uitvoerders en vooral ook burgers te krijgen.

**Ga denken, dromen,
en vooral ook gewoon doen!**

Ik wens jullie allen veel Positieve Gezondheid!

Anita Koopman.
Voorzitter Stichting GOEDZO!

Positieve Gezondheid in een notendop

'Positieve Gezondheid' is een relatief nieuw begrip in Nederland. Veel mensen vinden dat ze gezond zijn wanneer ze geen lichamelijke klachten hebben en niet ziek zijn. Positieve Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Ook mensen met een (chronische) ziekte kunnen zich gezond voelen. Zij kunnen zich aanpassen aan de veranderingen in hun leven. Je kent vast wel iemand met een lichamelijke of geestelijke beperking die zich toch goed voelt. Of een ouder persoon die zich nog prima weet te redden, ondanks de problemen die ouderdom met zich mee brengt. Positieve Gezondheid gaat niet over het ontkennen van ziekte, beperkingen of problemen, maar over hoe goed je daarmee om kunt gaan.

‘Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven’, zo formuleert Machteld Huber, voormalig huisarts en oprichter van Institute for Positive Health (IPH), de nieuwste opvatting over gezondheid. Gezondheid is dus niet alleen de afwezigheid van beperking of ziekte. Deze brede definitie van gezondheid van Machteld Huber kent zes gebieden: lichaamsfuncties, dagelijks functioneren, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven en sociaal maatschappelijk participeren.

Hoe helpt Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid past goed in deze tijd waarin de samenleving verkeert. Waarom?

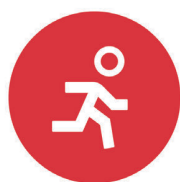
- Er is steeds meer behoefte bij mensen aan autonomie en grip op het leven. Zelf het leven vormgeven en beslissen over wat je belangrijk vindt in je leven. Dit is voor ieder mens weer anders.
- De overheid stapt over van een verzorgingsstaat naar een samenleving waarin burgers initiatief nemen, ook ten aanzien van de gezondheidszorg. Dat is participatie. Denk bijvoorbeeld aan de zorgcoöperaties die worden opgericht door burgers uit een wijk of dorp: samen zorgen voor elkaar.
- De behoefte om de mens te zien als een geheel. Iets is holistisch wanneer er naar het geheel wordt gekeken en niet naar de verschillende onderdelen waaruit iets is opgebouwd. Bij een holistische geneeswijze wordt het gehele individu betrokken.

Wat is de meerwaarde van Positieve Gezondheid voor de mens?

- Bij Positieve Gezondheid staat de mens centraal, niet de ziekte. Hierdoor voelen mensen zich in hun kracht aangesproken en niet in hun zwakte.
- Misschien heeft iemand wel een diagnose van een ziekte, maar is er een heel groot gebied waar hij of zij wel gezond is. Die gezondheid kan versterkt worden.
- Het gaat over mogelijkheden, niet alleen over beperkingen.
- Het daadwerkelijke vraagstuk voor een persoon komt boven tafel als je Positieve Gezondheid als gespreksinstrument inzet. Waar ligt je kracht en je behoefte wat betreft lichaamsfunctie, dagelijks functioneren etc. Hierdoor krijgt iemand ook sneller de juiste zorg.

De omschrijving van het concept: Gezondheid als het vermogen om door zelfsturing en veerkracht om te gaan met uitdagingen op fysiek, emotioneel en sociaal vlak.

.....
De nadere uitwerking betreft de 6 domeinen (zie volgende bladzijde) met 7 aspecten.



Lichaamsfunctie
ik voel mij gezond



Mentaal welbevinden
ik voel mij vrolijk



Zingeving
ik heb vertrouwen in de
toekomst



Kwaliteit van leven
ik geniet van het leven



Meedoen
ik heb goed contact met
andere mensen



Dagelijks functioneren
ik kan goed voor mijzelf
zorgen

Welke instrumenten zijn er beschikbaar?

Het IPH heeft verschillende tools ontwikkeld om aan de slag te gaan.

De belangrijkste is de gesprekstoel in de vorm van het spinnenwebdiagram.

Inmiddels is ook het spinnenweb voor de jeugd gereed en zijn er andere in ontwikkeling. Via de site van het IPH (www.iph.nl) zijn de nieuwe instrumenten te vinden.



Hoe kun je
Positieve
Gezondheid
toepassen?

Individueel

Vul zelf (regelmatig) het spinnenweb in. Dat kan via de app of de website www.mijnpositievegezondheid.nl of op een geprinte versie van het spinnenweb. Vervolgens kun je hierop reflecteren.

- Op welk domein wil ik veranderen?
- Of: van welk woord krijg ik energie?
- Wat wil ik verbeteren, waar wil ik een stap maken?
- Hoe kan ik dat het beste doen en wat is daarvoor nodig?
- Wat kan ik zelf en wie vraag ik om hulp?

Je kunt ook het actiewiel (zie onder) gebruiken:



Zorgprofessionals en welzijnsmedewerkers

Gezondheidscentra en huisartspraktijken kunnen Positieve Gezondheid tijdens het spreekuur inzetten en gedurende de gehele behandeling.

- Het scoringsinstrument 'Scoor uw eigen Positieve Gezondheid' al in de wachtkamer aanbieden.
- Tijdens het gesprek met de POH (praktijkondersteuner huisartsenzorg), huisarts of andere zorgverleners het spinnenweb bespreken.
- Positieve Gezondheid kan de brug slaan tussen het medische en het welzijnsdomein en ook naar informele voorzieningen in een wijk of dorp.

Gemeente

- Consulenten voeren gesprekken met cliënten op basis van het spinnenweb en kunnen er achter komen wat voor cliënten echt belangrijk is.
- Samen met inwoners kijken wat een gemeenschap zelf kan of wil bijdragen en dan samen kijken hoe dit bekostigd wordt uit het bestaande budget.
- Op betekenisvolle wijze richting geven aan het beleid en de inrichting van de zorg.

Bewonersinitiatieven

- Vrijwilligers kunnen met zorgvragers in gesprek gaan met behulp van het gespreksinstrument, het spinnenweb.
- Positieve Gezondheid kan gebruikt worden als onderlegger voor een multidisciplinair overleg waarbij ook inwoners en bewonersinitiatieven betrokken zijn.

Hoe kun je een
beweging in
gang zetten
zonder 'uitrol'
van een
programma?

De veranderingen in de zorg staan niet op zich, maar zijn onderdeel van een breder maatschappelijk transitieproces. De behoefte om de mens meer in het geheel te zien wordt steeds groter. Werken, opvoeden, zorgen en ontspannen waren ooit vervlochten, toen strikt gescheiden. Dat geldt ook voor de zorg, waar een sterke versnippering is opgetreden: iedere vraag heeft zijn eigen loket. Nu is er behoefte aan een nieuwe vorm van vervlechting, van verbondenheid. We zoeken naar wegen om samen te leven en samen te zorgen in niet-vaste structuren. Van de verzorgingsstaat groeien we toe naar een participatiesamenleving.

Gezien deze verandering in de samenleving, leidt het uitrollen van een programma zonder betrokkenheid van inwoners tot slechts weinig impact. En dan bedoelen we hier een programma waarin al vast staat wat de uitkomsten zijn en welke activiteiten wanneer uitgevoerd moeten worden. Maar stel, je wilt als wijk of dorp de sociale cohesie en gezondheid vergroten, wat werkt dan wel? Zet in op eigenaarschap, energie en zoek de gemeenschappelijke waarden. Vorm een 'coalition of willing' oftewel: samenwerking tussen mensen die zich in willen zetten voor verandering.

Een goed proces is de beste interventie

Een goed ingericht proces met actieve betrokkenheid van belanghebbenden draagt bij aan eigenaarschap en is daarmee vele malen effectiever dan proberen iets te veranderen op basis van rationele kennis. Hoewel elk transitieproces uniek is, is er een aantal uitgangspunten te geven voor het inrichten van een zinvol proces. Deze uitgangspunten vormen de principes van 'Value-driven Process Interventions' (VPI's): een waarde-gedreven procesaanpak gericht op het bevorderen van eigen regievoering voor zinvolle vervolgstappen. Voor hier volstaan we met een opsomming van de principes van VPI's. Dat zijn:

Participatie

Om tot duurzame oplossingen te komen is initiatief en betrokkenheid van inwoners van groot belang. Aansluiten bij hun wensen en behoeften zorgt voor enthousiasme en het gevoel zelf regie te kunnen voeren in de eigen wijk of het eigen dorp. Initiatieven die bedacht worden door alleen overheid of zorgverleners voelen niet 'eigen' en hebben daardoor veel minder kans van slagen. De behoefte van de burger –soms patiënt– vormt daarbij het vertrekpunt. Deze behoefte 'ophalen' is een goed startpunt.

Dialogoog en reflectie

Dialogoog en reflectie zijn essentieel voor eigenaarschap van zinvolle en haalbare vervolgstappen. Veel moeilijker dan betekenisvolle ontmoetingen organiseren wordt het niet. Hoewel zelfsturing erg individueel klinkt, kan het niet zonder ondersteunende context en sociale interacties. De puur individuele weg is gedoemd te mislukken. 'Doe nu eens zelfsturend' is even zinloos als 'doe nu eens spontaan'. (Gezamenlijke) visievorming is daarbij essentieel.

Gemeenschappelijkheid

Gemeenschappelijkheid zoeken onder alle belanghebbende partijen verbindt en geeft energie. Een kerngroep met een vertegenwoordiging van alle belanghebbenden zorgt voor richting, gelijkwaardige inbreng en mensen die zich willen inzetten voor het gemeenschappelijke doel. Deze kerngroep deelt de gezamenlijke waarden.

Duurzaam

Een beweging ontstaat in het hier en nu met de focus op de langere termijn, door gezamenlijk, met alle betrokkenen, op te trekken en zinvolle vervolgstappen te maken die het einddoel dichterbij brengen. Een goed ingericht proces is de interventie. Daarbij moet steeds de vraag gesteld worden: hoe verankeren we de opbrengsten in de wijk, de zorg en bij de gemeentelijke beleidsmakers?

Leren en monitoren

Hoe volg je de beweging in een regio en hoe leer je van de experimenten in de dorpen en de wijken? Leren door te doen, een open houding aan te nemen en regelmatig te reflecteren.

Oude termen	Nieuwe termen
Ziekte	Gezondheid en eigen regie
Fragmentatie	Holistisch mensbeeld
Aanbodgericht	Vraag en behoefte
Top-down	Horizontaal
Controle en bureaucratie	Vertrouwen en vakmanschap
Recht hebben op, taakgericht	Co-creatie en eigenaarschap
Oplossingen	In staat stellen
Plan do check act	Reflect & Do
Implementeren	Internaliseren
Lineair	Iteratief *
Plannen, analyseren en voorspellen	Leren door te doen

* Letterlijk betekent het woord iteratief 'herhaling'. Door passen en meten, door voor- en achteruit te gaan, kom je langzaam maar zeker tot het eindresultaat. Je gaat van de ene stap of fase naar de andere, en naar een volgende en weer even terug en naar een andere, etc. In werkelijkheid werk je dus meer chaotisch dan een stappenplan suggereert. *Je bent namelijk een probleem aan het oplossen en dat is een creatief proces.*

Voor wie en
welke groepen
is Positieve
Gezondheid van
meerwaarde?

De start van een beweging; een voorbeeld

In Delfzijl is een beweging ontstaan waarbij inwoners meer eigen regie voeren over hun leven en gezondheid en bewonersinitiatieven voor meer autonomie in de wijken en dorpen zorgen.

Delfzijl is een gemeente die te maken heeft met krimp, aardbevingsproblematiek, vergrijzing, een bevolking met veel praktisch opgeleiden en een relatief laag inkomen. Het heeft een stedelijke kern en omliggende dorpen met elk hun eigen aard en uitdagingen.

Het initiatief tot het veranderend proces lag bij het Gemeenschappelijk Overlegorgaan Eerstelijnszorg Delfzijl Zorg Optimalisatie kortgezegd: GOED ZO! Een informeel netwerk waarbij vrijwel alle eerstelijnszorgverleners in Delfzijl zich hebben aangesloten. Zij willen hun samenwerking verbeteren op basis van wensen van inwoners van Delfzijl. GOEDZO! heeft het gedachtengoed van Positieve Gezondheid als uitgangspunt genomen om mensen meer bewust te laten zijn van hun gezondheid en de mogelijkheden om zelf regie te nemen. Ook de gemeente heeft Positieve Gezondheid vervolgens omarmd en vertaald naar haar visiedocument op zorg en welzijn. De start van een beweging!

In een regio hebben diverse groepen betrokkenheid bij de leefbaarheid en gezondheid van inwoners. In de eerste plaats inwoners zelf, maar ook beleidsambtenaren van de gemeente, WMO-consulenten en de wethouder. Daarnaast de zorgprofessionals en de professionals op het vlak van welzijn, zoals maatschappelijk werkers en opbouwwerkers.

Inwoners en bewonersinitiatieven.

De verhalen van inwoners geven inzicht in wat er nodig is om plezierig en betekenisvol te leven in de gemeente Delfzijl en wat hierbij de rol van de sociale en fysieke woonomgeving is. Het inzetten van het spinnenweb leverde verrassende inzichten op en gaf richting aan oplossingen waar mensen zelf mee aan de slag kunnen. Inwoners vertellen ook waar ze drempels ervaren:

Toegankelijkheid

We willen gemeentelijke voorzieningen graag dichtbij en zonder drempels. We kunnen daarbij zelf helpen. Aanmeldingsformulieren WMO zijn bijvoorbeeld niet gebruiksvriendelijk. Minder bureaucratische procedures, meer deskundigheid en gebruik maken van ervaringsdeskundigheid door de gemeente. Maar ook vervoer is nodig voor een goede toegankelijkheid in de gemeente naast een leefomgeving die goed onderhouden wordt. Digitale middelen kunnen en mogen bijdragen aan toegankelijkheid.

Zorg dichtbij

Een spreekuur in het dorp of digitale mogelijkheden voor contact met een zorgverlener. Een servicecentrum in de buurt, vrijwilligersmogelijkheden. Ook wordt de beddenproblematiek aangekaart. Ouderen kunnen vaak niet in de buurt opgevangen worden als het thuis even niet meer gaat. Dat zorgt voor snellere achteruitgang omdat de eigen sociale omgeving zo belangrijk is.

Ergens terecht kunnen

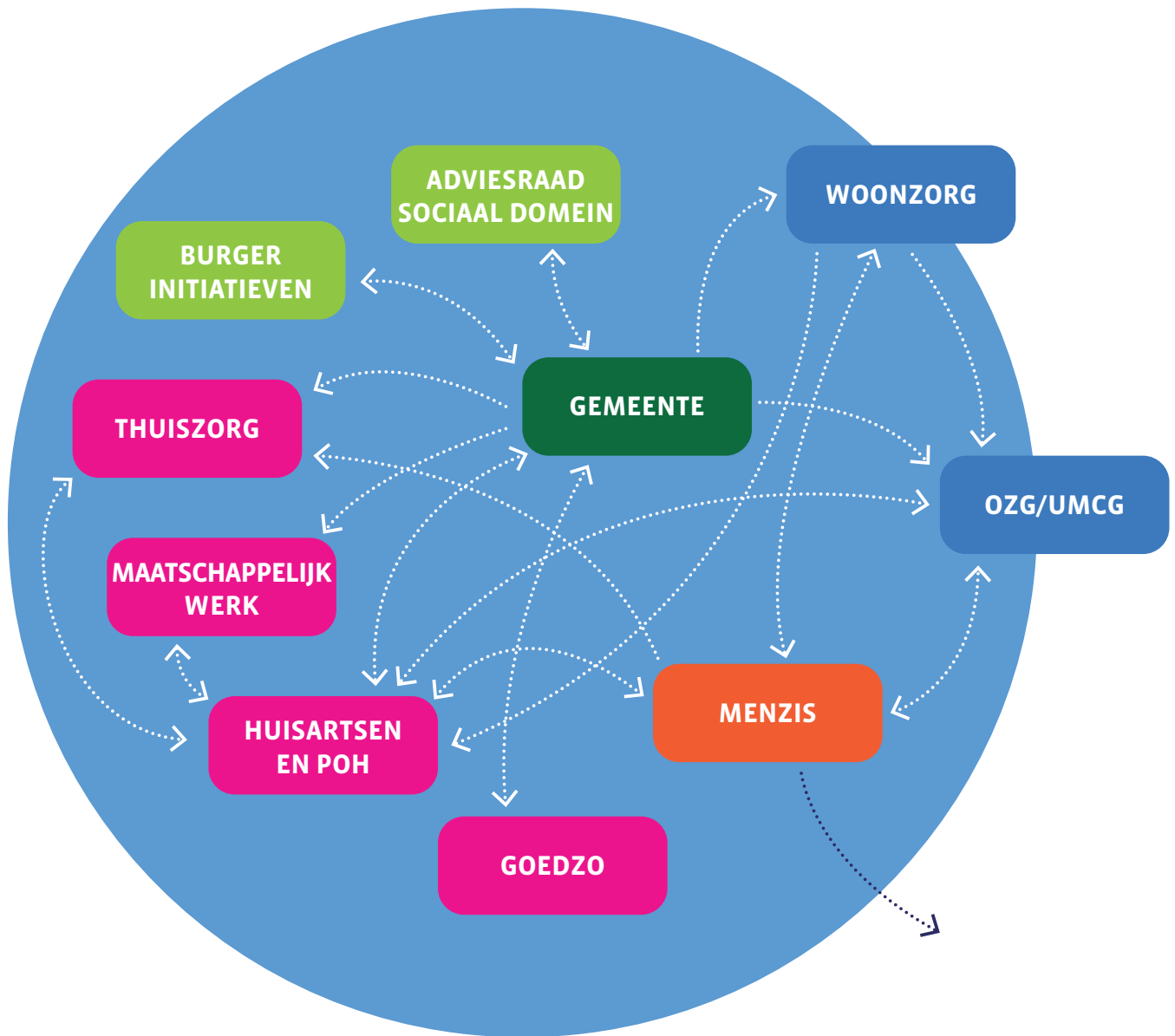
Om het verhaal te doen. Waar geluisterd wordt en meegedacht wordt. Iemand die helpt om de dingen voor elkaar te krijgen.

Leefbaarheid en wonen

Er is behoefte aan levensloopbestendige woningen maar het eigen huis staat 'onder water' of is niet verkoopbaar. Men wil graag een aantrekkelijke woonomgeving voor jong en oud, waar wat te doen is. Er is behoefte aan ontmoetingsplekken en die behoefte is groter geworden doordat voorzieningen sluiten. Ook wil men graag een bank of pinmogelijkheid in de buurt en een brievenbus.

Samen

We willen het graag samen doen. Goed luisteren en niet direct met oplossingen komen. Er zijn voor elkaar, voor een boodschap, een kleine klus. Zonder daarmee betaald werk te verdringen. Maar ook: stel ons daartoe in staat, zonder dat we in een keurslijf van regelgeving moeten passen. Dat betekent: respectvol met ons omgaan.



SCHULD
HULPVERLENING

GGZ/LENTIS

WONING
CORPORATIES

Zorg en welzijn en gemeente

Bij de zorg- en welzijnsinstellingen en de gemeente is de betekenis van Positieve Gezondheid in kaart gebracht op beleids- en managementniveau en in de dagelijkse zorgpraktijk.

De eerste ronde van gesprekken werd gevoerd met partijen binnen de vastgestelde systeemgrens (het blauwe kader):

- fysiotherapeut;
- verpleegkundigen in een woon-zorg instelling;
- huisarts en een praktijkondersteuner huisartsenzorg (POH);
- wijkverpleegkundige en de oprichter van buurtzorg;
- transferverpleegkundige en projectleider anderhalvelijnszorg Ommelander Ziekenhuis;
- welzijnswerker bij de Stichting Welzijn en Dienstverlening (SWD);
- WMO-consulent en wethouder gemeente Delfzijl;
- bewonersinitiatieven;
- leden van de Adviesraad Sociaal Domein van de gemeente Delfzijl;
- regiomanager Noord van Menzis.

De instanties buiten de systeemgrens, zoals GGZ, schuldhulpverlening en de woningcorporaties zijn in eerste instantie niet meegenomen.

Met alle genoemde belanghebbenden werden gesprekken gevoerd met het spinnenweb als reflectie- en gespreksinstrument:

Eerst persoonlijk: wat betekent het voor jou? Wat kan in deze regio werken volgens het gedachtegoed van Positieve Gezondheid opleveren?

Hoe kan je organisatie daaraan bijdragen, wat helpt en wat belemmert?

Wat kun je zelf doen? Welke stappen ga je zetten?

Ander gesprek

Met de uitgangspunten van Positieve Gezondheid is het mogelijk een ander gesprek te voeren met inwoners of mensen met een zorgvraag. Nadrukkelijker wordt gekeken naar wat iemand zelf denkt nodig te hebben om beter te functioneren en ook wat iemand zelf kan doen, of waar het netwerk effectief ingezet kan worden. Er wordt nog vaak 'voor anderen' gedacht in plaats van 'met anderen'.

Toegankelijkheid

Als voorbeeld wordt genoemd dat voor kortdurende opname na ziekenhuisopname soms uitgeweken moet worden naar Drenthe of Friesland omdat er in de regio geen bedden beschikbaar zijn. Ook werd genoemd dat er niet altijd snel op de vraag naar voorzieningen ingespeeld kan worden. Procedures staan dit in de weg. Ook is niet altijd duidelijk waarom iets toe- of afgewezen wordt. Bij de gemeente wordt juist genoemd dat het soms heel lastig is dat er verwachtingen gewekt worden die dan niet ingelost kunnen worden. Ook is niet altijd bekend bij wie mensen met welke vraag terecht kunnen.

Verbinding van zorg en welzijn met bewonersinitiatieven

Kan een stuk beter volgens alle geïnterviewden/betrokkenen. Ook de bewonersinitiatieven geven aan samen te willen werken, maar wel met respect voor eigen identiteit en mogelijkheden.

Bijdragen aan de gezondheid van de gemeenschap als geheel

Aansluiten bij de werkelijke vraag van inwoners. Burgerinitiatieven ontstaan doordat de gemeenschap zelf een knelpunt constateert en de verantwoordelijkheid hiervoor op zich neemt. Het is belangrijk dit te stimuleren en hier goed bij aan te sluiten. Stimuleren door de samenwerking te zoeken en geen knellende procedures te hanteren.

Samenwerken

Er zijn al veel initiatieven, wisselend van aard en vorm. Toch geeft vrijwel iedereen de wens tot beter samenwerken aan. Opmerkelijk is dat uitwisseling op papier niet zo goed blijkt te werken. Uitbreiding van het netwerk is gewenst en meestal is de inwoner geen deel van het netwerk. Positieve Gezondheid zou bij kunnen dragen aan een betere samenwerking omdat ieder dezelfde uitgangspunten hanteert.

In algemene zin is een aantal aspecten genoemd waarin men voorziet dat het gebruik van de uitgangspunten van Positieve Gezondheid zal bijdragen aan een cultuurverandering.

- Het spreken van dezelfde taal: de behoefte hiertoe is bij bijna iedereen die we gesproken hebben groot. Door op dezelfde manier te werken zal het onderlinge begrip toenemen en kan men elkaar beter versterken.
- Beter aansluiten bij de werkelijke hulpvraag waardoor een hogere kwaliteit van zorg geleverd kan worden. De verwachting is dat, door nadrukkelijk naar alle domeinen van gezondheid te kijken en formele zorg en informele zorg beter met elkaar te verbinden, het leefplezier toe zal nemen.
- Er wordt een toename van het werkplezier verwacht door betere samenwerking en verbinding. De efficiëntie en effectiviteit van werken zal toenemen, waardoor men ook een reductie van zorgkosten verwacht.

Het op een andere wijze omgaan met bewoners en bewonersinitiatieven vraagt ook om het loslaten van vertrouwde structuren. Als vertrouwen de basis wordt van waaruit we werken, betekent dat ook het niet langer willen vangen van initiatieven in regels. Maar vertrouwen opbouwen kost tijd en energie. Een WMO-consulent verwoordde het als volgt: ‘hoe borg je kwaliteit? Als de initiatiefnemers, drijvende krachten van een bewonersinitiatief, wegvallen, wat blijft er dan over?’ Hoe borgen we dat we uit de ‘snelle oplossingen’ blijven en in gesprekken met inwoners voldoende de diepte in gaan? Kan iedereen dat andere diepere gesprek voeren?

Methoden
die helfen

Als Positieve Gezondheid als concept verbindend is, co-creatie bevordert en gericht is op de intrinsieke motivatie van inwoners en stakeholders, dan zullen de methoden van aanpak hieraan bij moeten dragen.

Kenmerkend van deze methoden is dat ze niet alleen de situatie in kaart brengen of 'meten' maar tegelijkertijd ook interventie zijn, dus bijdragen aan het doel.

In de tabel is een overzicht gegeven van de belangrijkste verschillen tussen de traditionele methoden en de participatieve aanpakken.

	Traditionele methoden	Participatieve methoden
Populatie selecteren	Representatief	Mensen die bijdragen aan de doelstelling, purposive
Doelgroep	recruitment Doelgroep is niet of nauwelijks betrokken bij het onderzoeksproces	Participatie van de doelgroep in het onderzoeksproces
Onderzoeksdata	Kwantitatief	Kwalitatief
Onderzoeker	Objectief, onderzoeker staat objectief ten opzichte van het onderzochte	Onderzoeker is onderdeel van de gemeenschap
Aanpak	Isolatie Resultaat dat telt	Interactie Procesaanpak

Aanpakken die passen bij de school van de participatieve methoden zijn ondermeer de ValueCase Methodiek, Storytelling en Dialoog. Maar ook Deep Democracy en AI (Appreciative Inquiry) hanteren dergelijke principes. Hierna lichten we toe wat de methode inhoudt en hoe wij deze hebben toegepast.

Value Case methodiek (VC methodiek)

Kenmerkende aspecten van de VC methodiek zijn de meerdere perspectieven van betrokken partijen, en het brede waardenperspectief. Een VC brengt de stakeholders in kaart en stelt voor iedere stakeholder vast welke waarden op financieel, menselijk, sociaal en ecologisch niveau zij verwachten (en hoe dat te onderbouwen is). Het grotere geheel aan opbrengsten is daarbij veelal meer dan de som van de individuele opbrengsten. Een VC onderkent deze complexiteit en brengt de gezamenlijkheid (en verschillen) tussen stakeholders in kaart.

Daarmee geeft de VC ook inzicht in de aard en omvang van de motivatie van de diverse stakeholders voor het initiatief. De participatieve aanpak draagt daarnaast bij aan eigenaarschap onder stakeholders om dit initiatief ook uit te voeren.

	Business Case	Value Case
Kosten en baten	Financieel	Financiële en sociale voorwaarden
Perspectief	Opgesteld vanuit één perspectief (meestal de betalende partij)	Opgesteld vanuit alle relevante perspectieven
Tijd	Korte termijn	Korte en langere termijn
Gebruiker	Consument	Participerende burger
Manier van denken	Lineair	Circulair en participatief

De stappen bij een Value Case zijn:

1

Systeem bepalen door de kerngroep. Wat is het doel van de Value Case, waar gaat deze over? Welke stakeholders zijn betrokken en in welke mate?

2

De stakeholders in kaart brengen. Hoe lopen de belangen tussen de stakeholders?

3

Interviews (semi gestructureerd) houden waarin de waarden worden geïnventariseerd.

4

Voorlopige analyse, met eventueel rekenwerk over het financiële deel.

Werken met een kerngroep

Een kerngroep helpt om meer 'horizontaal' te werken. Top-down werken waarbij bestuurders beslissen en beleidsmakers ontwikkelen wat goed is voor burgers zonder inspraak, laat staan participatie, is in de huidige tijd nog nauwelijks effectief. Een kerngroep, met daarin de verschillende stakeholders inclusief inwoners, kan samen bepalen wat een zinvolle volgende stap is in het proces. Wat doet ertoe? Welke stap brengt ons verder?

De taken van de kerngroep zijn de volgende:

- Bewaken van de focus en de planning van het project.
- Reflecteren en leren, soortgelijke initiatieven opsporen (leertuin) .
- Toetsen en bespreken van de conclusies uit storytelling.
- Besluiten over inhoud en omvang van de focusgroepen.
- Bepalen van omvang (systeemaafbakening) en toetsen van de Value Case.
- Vinger aan de pols bij de inrichting van proces en participatie karakter.
- Initiëren en uitvoeren van communicatie- & mediastrategie.

5

Strategische dialoog, het toetsen van de Value Case met de stakeholders. Klopt het zo? Mogelijk moeten andere stakeholders betrokken worden of moeten er meer interviews gehouden worden?

6

Vaststellen van de Value Case: onder deze voorwaarden, in deze context en op dit moment leveren de ideeën/interventie deze waarden op.

7

Afspreken met elkaar wanneer opnieuw de Value Case uitgevoerd gaat worden.

Story telling

Wat is storytelling? Storytelling is de vorm waarin mensen van nature communiceren. Verhalen zijn daarom een krachtig en effectief communicatiemiddel om mensen te verbinden. Ook om abstracte zaken als visie, strategie en waarden te vertalen naar relevante doelgroepen.

Ordering: een verhaal zorgt voor een ordening van gebeurtenissen en zet deze in een kader. Dat scheidt rust en overzicht en maakt het gemakkelijker voor mensen om zich mee te identificeren.

Verbinding

Een verhaal verbindt mensen met elkaar. Als je samen een verhaal deelt, scheidt dat een band.

Betekenis

Verhalen geven betekenis aan gebeurtenissen, vertellen het waarom erachter en geven redenen om een nieuwe richting in te slaan.

Beleving

Verhalen richten zich niet alleen op de ratio maar ook op het gevoel. Mensen worden aangesproken en geraakt, het verhaal roept emoties op.

Sturing

Verhalen bieden mensen houvast en geven richting in onzekere tijden.

We kiezen voor storytelling, omdat we willen voorkomen dat we op voorhand onze eigen taal en waarden gebruiken. Storytelling geeft de burger de mogelijkheid zelf de taal te kiezen die het beste past. Dat kan ook (in) een regionale taal of dialect zijn. Via deze weg zien we ook wat daadwerkelijk belangrijk of van waarde is voor de individuele burger.

Dialogoog

Waar het debat en de discussie gespreksvormen zijn waar het overtuigen centraal staat, vormt de basis van de dialoog juist het hebben/krijgen van begrip voor de ander. Hiervoor is het nodig dat je probeert zonder oordeel met elkaar in gesprek te gaan. Misschien is de dialoog niet eens een gespreksmethode, maar vooral een luistermethode. Luisteren naar je eigen toon en woordkeus, luisteren naar anderen om erachter te komen wat zij belangrijk vinden, luisteren naar het collectief om de meningen en ideeën in de loop van het gesprek te blijven identificeren en voor jezelf te duiden. Het is een hele kunst om het goed te doen, maar luisteren kun je leren.

Wereld Café

Het Wereld Café is een methode waarbij een informele sfeer gecreëerd wordt waarbij aan tafels gediscussieerd wordt aan de hand van één of meer stellingen, een kwestie of een probleem. Gedurende de bijeenkomst wisselen de tafels van samenstelling waardoor kruisbestuiving van de discussies plaatsvindt. De deelnemers schrijven belangrijke bevindingen of ideeën op een tafellaken of op post-its. In een plenaire afsluiting wordt teruggekoppeld en vooruitgekeken.

Het Wereld Café is gebaseerd op de veronderstelling dat alle mensen over de wijsheid en creativiteit beschikken om zelfs de moeilijkste uitdagingen aan te gaan. Rekening houdende met de gepaste context en focus is het mogelijk toegang te krijgen tot deze diepere kennis over wat belangrijk is, en deze kennis aan te wenden.

Klantreis

De klantreis is bedoeld om drie perspectieven te verbinden. De gemeente als financier van de zorg, de uitvoering (zorgverleners) en de klant (zorgvrager). Per wijk/dorp wordt geïnventariseerd hoe de ervaringen van burgers met het huidige zorgaanbod zijn. Eerst worden korte vragenlijsten voor eerste input afgenomen (afhankelijk van wat er al ligt). Doet de gemeente bijvoorbeeld mee aan het CliëntErvaringsOnderzoek met de WMO. Voor verdieping zijn diverse methodes mogelijk. Verbindende methodes werken het beste, bijvoorbeeld spiegelgesprekken. Bij een spiegelgesprek worden burgers uitgenodigd om hun ervaringen te vertellen in een groepsgesprek, het gaat daarbij nadrukkelijk zowel om positieve als minder positieve ervaringen. Daarbij is een groep toehoorders aanwezig bestaande uit een mix van ambtenaren, medewerkers van een WMO-loket, S1-verpleegkundigen etc. In een tweede ronde van het gesprek vindt verdieping plaats door de mogelijkheid om vragen te stellen ter verduidelijking tussen binnen- en buitenring. Hieruit komen verbeterpunten naar voren. Verbeterpunten kunnen worden verwezenlijkt met behulp van inwoners van dorp of wijk.

De leertuin De Wind in de Zijlen.

Nu is de tijd aangebroken om ook inhoudelijk invulling te geven: een cultuurverandering waarbij er meer een appel gedaan wordt op de mensen zelf en waarbij zij door hun omgeving worden ondersteund (in staat worden gesteld). Met De Wind in de Zijlen is in gemeente Delfzijl samen met GOEDZO! gestart (medio 2016) met de beweging van onderop (bottom-up) waarbij de leefwereld van de mensen voorop staat. De behoefte, de motieven en het vermogen van de inwoners zijn het uitgangspunt, simpelweg omdat de inwoners het beste weten wat er nodig is om een betekenisvol en goed leven te leiden.

De centrale doelstelling van het traject luidt

Bereiken dat de bewoners van de gemeente Delfzijl in staat gesteld worden en in staat zijn om een betekenisvol en plezierig leven te kunnen leiden in een optimale woonomgeving.

De leertuin gaat om een beweging, een ontwikkeling met daarin sociale interacties tussen mensen. Wat maakt dat die beweging in gang blijft, mogelijk versnelt of juist vertraagt? Wie zijn daarvoor belangrijk? Waar zit energie en wie staan op als ambassadeurs van het gedachtegoed? Wie of wat heb je nodig om de beweging verder te brengen? Er worden drie fasen onderscheiden: inspiratie en energie genereren, experimenteren en leren en tot slot het verankeren in de samenleving. Deze fasen hebben wel een zekere volgorde maar lopen ook in elkaar over. Soms is het twee stappen vooruit en dan weer een stap achteruit of een pas op de plaats. De voortgang en ontwikkeling zijn ook afhankelijk van de maatschappelijke, demografische en economische ontwikkelingen en het vermogen om op deze ontwikkelingen in te spelen.



Fase 1

Inspireren en energie genereren

Tijdens deze fase zijn er gesprekken gevoerd met inwoners, bewonersinitiatieven en relevante partijen uit de zorg, welzijn en gemeente. Doel van deze fase: wat is er gaande, inventariseren, gemeenschappelijkheid verkennen en richting geven. De fase is afgesloten met een bijeenkomst voor alle betrokken partijen en inwoners. Tijdens deze bijeenkomst is getoetst of het geschetste beeld klopt. Vervolgens is ingegaan op de vraag: wat staat ons te doen? Wat is de eerste stap die een ieder persoonlijk kan zetten en welke stap zetten we met elkaar?

Fase 2

Experimenteren en leren

Bestaande initiatieven waarderen en nieuwe (zowel kleine als grote) plannen die vanuit de dorpen en wijken ontstaan verder brengen en ervan leren. Waarom lukt het ene initiatief wel en komt het andere eigenlijk niet van de grond? Wat werkt er wel en niet? Welke 'succesfactoren' zorgen voor impact? In deze fase is specifiek gekeken naar drie initiatieven: het bewonersbedrijf Delfzijl Noord, het vrijwilligersnetwerk in Wagenborgen en de zorgtelefoon in Bierum (zie elders voor beschrijving).

Fase 3

Verankeren in de samenleving

Als de gewenste verandering is vastgesteld moet deze verankerd worden. Hiervoor kan het nodig zijn om andere vormen van ondersteuning en waardering aan te wenden.

In Delfzijl is gebruik gemaakt van 'The right to challenge' om hier vorm aan te geven. Letterlijk: het recht om uit te dagen. Bewoners kunnen taken van de gemeente overnemen als ze denken dat het anders, beter, slimmer en/of goedkoper kan. Vervolgens vraagt het durf van een gemeente om ook daadwerkelijk te veranderen.

Ook gemeenschappelijke scholing voor verschillende beroepsgroepen en vrijwilligers samen, zoals in Gezondheidscentrum Overdiep in Appingedam plaatsvindt, zorgt voor verankering. Verder is het vormen van een netwerk een middel om te verankeren en als manier om elkaar te inspireren om de beweging voort te zetten en nieuwe impulsen te geven en te blijven leren.

Tot slot, de kerngroep die vanaf het begin betrokken is geweest, kan een mooie rol hebben in het verankeren en borgen. In Delfzijl is gekozen voor een kerngroep waarin de perspectieven van zorgverleners, inwoners en gemeente vertegenwoordigd zijn om het proces te volgen, richting te geven en waar nodig bij te sturen. De vraag 'wil je dromen over de toekomst' geeft voeding aan de beweging. Ook de vraag 'wat kun jij doen om bij te dragen aan die droom' brengt het proces verder. Gezamenlijke bijeenkomsten zorgen voor inspiratie, verbondenheid en eigenaarschap.

Monitoren

Beschrijven van de opbrengsten

De uitdaging van het opzetten van een leertuin en een beweging in een gemeente (maar ook binnen de zorg) is het beschrijven van de opbrengsten. Het volgen van de beweging en kijken of je nog op koers ligt en leren van de ondernomen acties. Past de toegepaste methode? Welke indicatoren onderscheiden we? Kiezen voor een waardegedreven aanpak betekent ook oog hebben voor de verschillende perspectieven.

- Het perspectief van inwoners, van vrijwilligers, van de gemeenschap als geheel.
- Het perspectief van organisaties in de zorg en de mensen die daar werkzaam zijn.
- Het perspectief van de gemeente en de mensen die daar werkzaam zijn.
- Het ophalen van de verhalen (storytelling) levert verschillende opbrengsten op.
- Inzicht van inwoners zelf, als het gaat om de eigen gezondheid en hoe zelf regie te nemen.

De verhalen maken zowel voor gemeente als zorgverleners inzichtelijk waar beweging nodig is. Waar ervaren inwoners belemmeringen? Wat moet veranderen in werkwijze, samenwerking en organisatie van de zorg? Wat is er nodig om de beweging naar meer eigen regie van inwoners te stimuleren en ondersteunen? Ook wordt inzichtelijk waar toegevoegde waarde voor zorgverleners ontstaat, bijvoorbeeld meer verbinding, beter aansluiten bij de werkelijke vraag, het plezier in het voeren van het andere gesprek, de rust die het geeft dat je gebruik kunt maken van kennis en vaardigheden van anderen.

- Op organisatieniveau: tevredenheid en werkplezier van medewerkers, effectiviteit in handelen in samenhang met de omgeving.
- Het mogelijk reduceren van kosten door beter aan te sluiten bij de werkelijke vraag van mensen met een zorgvraag.

Naast storytelling is ook gebruik gemaakt van andere methoden. Een klantreis bijvoorbeeld: wat komen mensen tegen bij hun ontmoeting met de gemeente of zorginstelling? Zijn ze tevreden, waar zijn verbeteringen nodig of mogelijk? Hoe betrek je patiënten/inwoners bij deze veranderingen en hoe maak je gebruik van hun kennis en expertise?

Deze opbrengsten zijn weer te geven in een Value Case, waarin deze waarden worden gekoppeld aan de perspectieven. Het spinnenweb biedt opnieuw een kader voor het inzichtelijk maken van deze waarden. De gebieden die iemands gezondheid in kaart kunnen brengen kunnen dat ook doen voor het zichtbaar maken van de gezondheid van een (leef)gemeenschap. In Delfzijl hebben we voor de Value Cases in Bierum, Wagenborgen en Delfzijl Noord het volgende doel geformuleerd: het vaststellen van de toegevoegde waarde van het bewonersinitiatief in deze dorpen/wijk voor inwoners, zorgprofessionals en gemeente. Het in beeld brengen van de waarden is een dynamisch proces. Het is belangrijk om op verschillende momenten in de tijd te toetsen of veronderstellingen in de praktijk ook kloppen.

Bierum

Noaberschap

Na sluiting van verzorgingshuis Luingaborg is Stichting Dorpshuis Bierum ontstaan, waaronder zorgtelefoon Noaberschap valt. Een 24-uurs bereikbaarheidsdienst voor mensen met een zorgvraag. Bij de Stichting zijn 80 vrijwilligers aangesloten, ruim 20 zijn actief voor de zorgtelefoon. Er zijn geen betaalde krachten in dienst van de Stichting.

Activiteiten

- 24-uurs bereikbaarheid van de zorgtelefoon bemand door vrijwilligers.
- Organisatie van ontmoetingen en activiteiten voor jong en oud.
- Het dorpshuis nieuw leven inblazen.

Uitkomsten Value Case

- Zorgvragers: er is meer levendigheid in het dorp, vooral omdat alle voorzieningen verdwijnen, de leefbaarheid wordt groter. Er is meer afleiding en minder eenzaamheid, de leegloop van het dorp wordt zo tegengegaan.
- Vrijwilligers ervaren zinvol bezig te zijn, voelen meer verbondenheid met elkaar en met de gemeenschap. Ze zien dat de drempel naar zorg lager wordt.
- Zorgverleners zien dat het bijdraagt aan zelfstandigheid van inwoners van het dorp. Ze signaleren ook dat het soms moeilijk is om hulp te vragen aan vrijwilligers uit het dorp zelf, soms is er sprake van een gemeenschappelijke historie of angst voor het verlies van privacy.

Vervolg: vrijwilligers worden getraind in het toepassen van Positieve Gezondheid en de bijbehorende gespreksinstrumenten.

Bewonersbedrijf

Een bedrijf voor en door inwoners.

Het bewonersbedrijf is een stichting met een bestuur. Er zijn twee betaalde krachten in dienst en er zijn zo'n 50 vrijwilligers betrokken.

Activiteiten

- Begeleiden van mensen naar betaald werk.
- Ontmoeten.

Huidige projecten

- Mothers United: vijf Antiliaanse vrouwen die nu uitbater zijn van het restaurant in de stationsrestauratie Delfzijl.
- Groen voor Rood: de ervarings- en ontmoetingstuin die ingericht is door vrijwilligers op een voormalig verwaarloosd stuk grond.

Uitkomsten Value Case

- Het bewonersbedrijf zorgt ervoor dat mensen weer mee kunnen doen in de samenleving en zingeving ervaren.
- Vrijwilligers ervaren meer zelfvertrouwen en tonen meer persoonlijk leiderschap. Een voorbeeld is twee Eritreeërs die nu achter de bar staan en om kunnen gaan met voetbalteams die nog even een biertje komen doen.
- Begeleiding van (langdurig) werklozen en mensen met een arbeidshandicap. Het bewonersbedrijf neemt met regelmaat mensen 'over' van een marktgericht reïntegratiebedrijf.
- Begeleiding van mensen met niet-Nederlandse achtergrond. Door vrijwilligerswerk leren zij de Nederlandse taal.
- Mensen naar betaald werk helpen, waardoor de mensen van meer betekenis zijn. Een voorbeeld is Mothers United. Door het langdurige traject van enkele jaren is er vertrouwen opgebouwd.

Wagenborgen

Vrijwilligers netwerk

In dit dorp is gekozen voor een betaalde dorpsondersteuner die de spil is in het ontwikkelen van activiteiten en de contacten tussen vrijwilligers en hulpvragers legt. Zij heeft ook een multidisciplinair overleg met zorgverleners georganiseerd. Er zijn 70 vrijwilligers en 400 betalende leden.

Activiteiten

- Faciliteren en coördineren van het vrijwilligersnetwerk.

Uitkomsten Value Case

- Zorgvrager (inwoner) is langer in staat voor zichzelf te zorgen en vraagt sneller hulp (dagelijks functioneren). Er zijn meer sociale contacten (meedoen) en er wordt minder eenzaamheid ervaren.
- De vrijwilligers ervaren meer verbondenheid (kwaliteit van leven), hebben meer sociale contacten (meedoen) en ervaren dankbaarheid (zingeving).
- Zorgprofessionals ervaren meer rust in hun werk en meer plezier (kwaliteit van leven).
- Mantelzorgers worden ontlast.

Gezondheids- centrum Overdiep en EZA

Een gezamenlijke bijeenkomst, ' Damsters Veur Mekander', met zorgverleners, gemeente en inwoners over Positieve Gezondheid leidde tot een ideeënmuur over de toepassing van Positieve Gezondheid.

Gezondheidscentrum Overdiep heeft de gesprekstoel Positieve Gezondheid getest als gespreksinstrument. De ervaringen waren zo positief dat nu vrijwillige seniorenadviseurs, zorgverleners en consultants van de gemeente gezamenlijk een training gaan volgen die verdere verankering tot stand zal brengen.

Een goed proces is de beste interventie. Dat is in dit inspiratieboek te lezen. Wat zijn nu de 10 tips die je kunt gebruiken om zelf aan de slag te gaan?

1

Start met het onderzoeken van gemeenschappelijkheid onder de verschillende belanghebbende groepen. Deze gemeenschappelijkheid geeft heel veel energie en werkt motiverend: de schouders eronder!

2

Begin niet opnieuw, maar sluit aan bij initiatieven en projecten die vanuit inwoners of zorgprofessionals ontstaan. Er is dan al een urgentie/aanleiding tot verandering.

3

Roep een kerngroep in het leven, die de wijk of het dorp of de regio vertegenwoordigt. Bepaal samen de volgende zinvolle stap in het proces.

4

Maatwerk! De oplossing voor het ene dorp is niet per definitie goed voor het andere. Samen kijken wat het beste past in de situatie door te onderzoeken en benoemen wat voor de mensen echt van waarde is essentieel.

5

Inwoners en andere belanghebbenden participeren in het proces vanaf het allereerste begin. Niet alleen door het verstrekken van informatie, maar door daadwerkelijk gezamenlijk te bepalen wat er nodig is.

6

Zorg voor opvolging in het proces. Vertel wat de volgende stap is, de vervolgactiviteit. Informeer mensen wat er gaat gebeuren en hoe. Onderhoud contacten en informeer ook over vertraging of beëindiging van een proces of activiteit.

7

Voer niet het debat maar de dialoog vanuit een gelijkwaardige relatie. Mensen voelen zich gezien en gehoord door de oprechte aandacht.

8

Gebruik diverse communicatie-uitingen die bijdragen aan het doel. Zoals dorpsportretten in videovorm of kunstuitingen. Maar ook een regelmatig uitkomende nieuwsbrief helpt.

9

Een duurzame verandering uit zich in andere omgangsvormen en andere gespreksonderwerpen. Ga bewust bezig met de taal die bij de verandering past.

10

Blijf scherp en blijf leren (van elkaar!). Door open te staan voor ideeën of door een lerend netwerk te organiseren.



Colofon

Aan dit inspiratieboek hebben meegewerkt:
Anita Koopman, Roos Edens,
Martin Hammenga, Marieke Nanninga,
Renate van Peet en Anita van der Noord.

Auteurs

Ellen Bos en Jolanda Fritsma

Ontwerp

Hermen Grasman Ontwerp

Najaar 2018

Onze dank gaat uit naar alle mensen die betrokken zijn bij 'de Wind in de Zijlen': inwoners, de projecten in de dorpen en de wijken, mensen werkzaam in de zorg en op het vlak van welzijn. Een speciaal woord van dank gaat uit naar de gemeente Delfzijl voor het mogelijk maken van de leertuin 'de Wind in de Zijlen'.

Dit inspiratieboek is mede mogelijk gemaakt door de kennisvoucher Positieve Gezondheid van ZonMw. De aanvraag is gedaan voor Anita van der Noord, Nieuwe Leefstijl.

Wie zijn wij?

Ellen Bos draagt als zelfstandig ondernemer bij aan betekenisvol werken en leven voor organisaties en inwoners. Ze werkt vanuit een holistisch mensbeeld en een waardengedreven aanpak. Eigen Regie is daarbij de kern en het kantelpunt. Ellen heeft een achtergrond in de zorg en is gepromoveerd als bewegingswetenschapper. www.value2share.nl

Jolanda Fritsma is teamleider bij Zorgbelang Groningen. Ze denkt en handelt vanuit het belang van patiënten, cliënten en inwoners en weet dit perspectief te verbinden met dat van andere partijen zoals de zorg, welzijn en gemeente. Jolanda is opgeleid als maatschappelijk werker. www.zorgbelang-groningen.nl



