

LEIDERSCHAP MET POSITIEVE GEZONDHEID ALS KOMPAS

Anne Brouwer
Esther Bloemen-van Gorp
Leontien Hommels
Sandra van Hogen-Koster

Boom



Met onderstaande unieke activeringscode krijg je via **www.boomstudent.nl** toegang tot de online leeromgeving. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan deze editie. Na activering van de code is de online leeromgeving twee jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende editie geactiveerd worden. De code is eenmalig te gebruiken. Deze activeringscode is alleen bruikbaar voor een studentlicentie en geeft geen toegang tot de docentomgeving van het platform. Ben je docent? Dan heb je jouw activeringscode per e-mail ontvangen. Deze code activeer je op **boomdocent.nl**.

Omslagontwerp: Haagsblauw, Den Haag

Beeld omslag: Suryadi suyamtina

Illustraties bij module-openingen: Karin Creemers

© 2026 A. Brouwer, E. Bloemen-van Gurp, L. Hommels, S. van Hogen-Koster | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining, machine learning or for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of Boom Uitgevers.

ISBN 9789024469703

NUR 183

www.boomstudent.nl

www.boom.nl/hogeronderwijs

Inhoud

Voorwoord		6
0	Inleiding: gezond navigeren in een sterk veranderende wereld	9
0.1	Een korte reis door het gezondheidsdenken	11
0.2	Gezondheid in een veranderende wereld	13
0.3	Informatie genoeg, maar wat werkt voor j�ou?	14
0.4	Versterkend samenwerken is nodig	17
0.5	Leeswijzer	18
0.6	Literatuur	20
1	Wat is Positieve Gezondheid?	23
1.1	Wat betekent gezondheid voor jou?	24
1.2	Gezondheid anders bekijken: inspirerende visies	25
1.3	Twee concepten die je blik verbreden	28
1.4	De oorsprong van Positieve Gezondheid	33
1.5	Essentie van Positieve Gezondheid: ruimte maken voor wat wel mogelijk is	36
1.6	Het Spinnenwebmodel; gezondheid in zes dimensies	39
1.7	Hoe Positieve Gezondheid zich verhoudt tot andere benaderingen	47
1.8	Samenvatting	50
1.9	Literatuur	51
2	MOVE: Positieve Gezondheid toepassen	53
2.1	Persoonlijk leiderschap als basis	54
2.2	MOVE! Vier stappen om gezondheid te vergroten	62
2.3	M – Mindful: met aandacht aanwezig zijn	64
2.4	O – Ontdekken: uitzoomen en nieuwe perspectieven verkennen	69
2.5	V – Verlangen: voelen wat er �echt toe doet	72
2.6	E – Eigen pad: kleine stappen met een grote impact	75
2.7	Samenvatting	81
2.8	Literatuur	81
3	Jouw gezondheid (nanoniveau)	85
3.1	Zelf Positieve Gezondheid ervaren	85
3.2	M – MINDFUL – Waarom stilstaan bij jezelf werkt	88

3.3	O – ONTDEKKEN – Wat zie je als je breder kijkt?	93
3.4	V – VERLANGEN – Wat geeft richting aan je leven?	98
3.5	E – EIGEN PAD – een stap zetten die klopt	103
3.6	Samenvatting	109
3.7	Literatuur	109
4	Het Positief Gezond-gesprek (microniveau)	113
4.1	Het Positief Gezond-gesprek begint bij jou	114
4.2	M – Mindful – écht aanwezig zijn maakt het verschil	117
4.3	O – Ontdekken – luisteren zonder te sturen	120
4.4	V – Verlangen – wat ertoe doet voor de ander	123
4.5	E – Eigen pad – beweging laten ontstaan	127
4.6	Samenvatting	132
4.7	Literatuur	132
5	Positief Gezond je werk doen (mesoniveau)	135
5.1	Oefenen met Positieve Gezondheid voor groepen	136
5.2	Werk en je gezondheid	139
5.3	Positief Gezonde werkomgeving	144
5.4	Regie op autonomie, mentale uitdaging en verbondenheid	151
5.5	MOVE! Op het werk	158
5.6	Persoonlijk leiderschap en leidinggeven	163
5.7	Samenvatting	167
5.8	Literatuur	168
6	Vorbij vakgrenzen bouwen aan een gezonde samenleving (macroniveau)	171
6.1	Aan de slag met Positieve Gezondheid in de leefomgeving	172
6.2	M – Mindful: zien wat er echt speelt in je omgeving	174
6.3	O – Ontdekken: hoe anderen kijken en leven	181
6.4	V – Verlangen: waar willen we samen naartoe?	190
6.5	E – Eigen pad – jouw stap in het grotere geheel	201
6.6	Samenvatting	208
6.7	Literatuur	209
7	Van binnenuit de toekomst vormgeven	213
7.1	Transitie in zorg en welzijn en jouw rol daarin	215
7.2	Rechtvaardige zorg – als niet iedereen op dezelfde plek begint	220
7.3	Innerlijk kompas en leiderschap van binnenuit	225
7.4	Future skills en veranderen als reis	229
7.5	Persoonlijk leiderschap: uitnodiging	233
7.6	Samenvatting	238

7.7	Literatuur	238
	Van de auteurs	240
	Dankwoord	243
	Index	244

Voorwoord

Positieve Gezondheid wordt als begrip steeds bekender in Nederland, je komt het op allerlei plekken tegen en je hoort enthousiaste verhalen van mensen die ermee werken. Van de verschillende soorten professionals die werkzaam zijn in de zorg, maar ook in steeds meer werkvelden daarbuiten: het sociale domein, gemeentes, bedrijven, het basisonderwijs en de vormgeving van de leefomgeving. En het bijzondere is, dat de mensen uit al deze verschillende werkterreinen elkaar begrijpen als ze de taal van Positieve Gezondheid gebruiken. Die blijkt te verbinden.

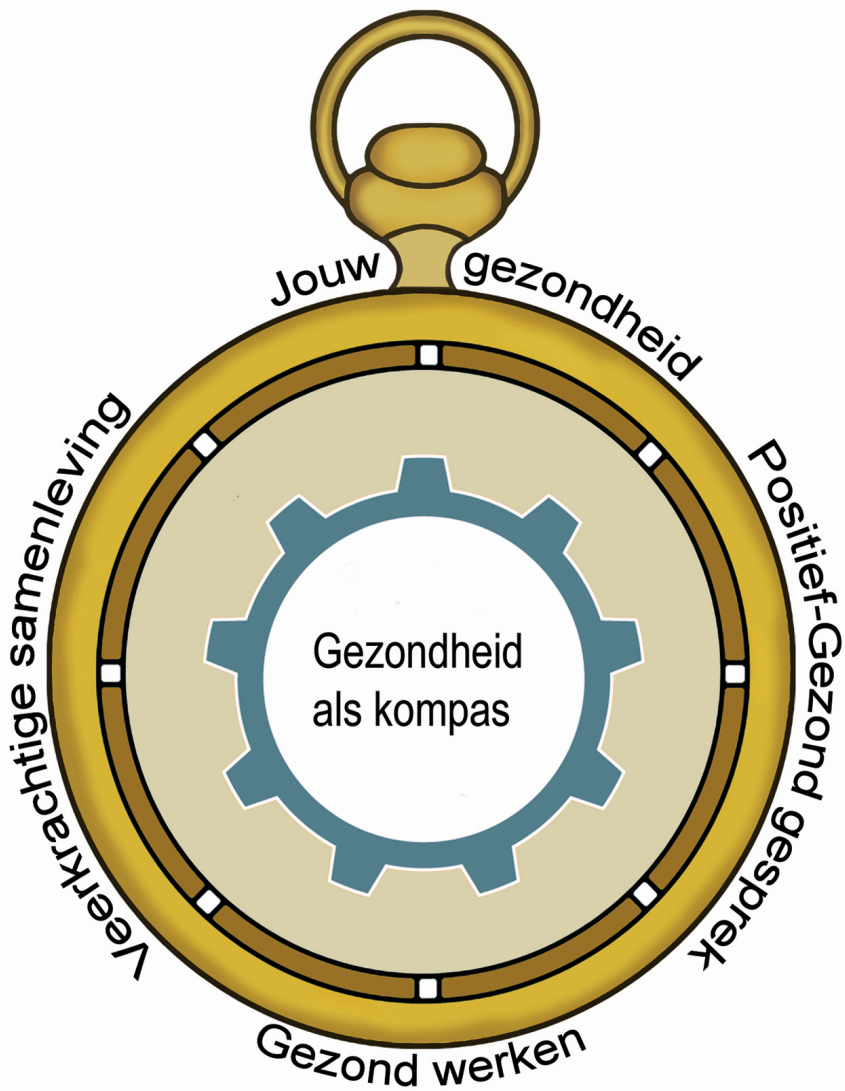
En waarom zijn mensen vaak enthousiast? Omdat ze merken dat in de werkmethode van Positieve Gezondheid op een eenvoudige manier de mens centraal komt te staan. Die voelt zich gezien en gehoord en dat is heel fijn voor een mens. En, als het goed is, wordt iemand uitgenodigd om de eigen koers te kiezen, het eigen verlangen te volgen.

En juist omdat Positieve Gezondheid als nieuwe aanvulling op de al bestaande vakkennis steeds belangrijker wordt, is het zo fijn dat er nu dit prachtige studieboek voor studenten is. Heel leesbaar en toegankelijk en toch ook heel rijk en actueel.

Ik vind de vondst van het acroniem MOVE heel sterk. Want de M geeft de aandacht weer die je helpt om dat wat belangrijk is te ontdekken. En dan ook je Verlangen waar te nemen, dat waar je hart naar uit gaat. En ja, dán je Eigen pad te gaan volgen is zo superfijn! Heel mooi vind ik dat veel aandacht wordt besteed aan hoe je voor je eigen Positieve Gezondheid kunt zorgen en daardoor ook mentaal houvast kunt vinden in jezelf. Want de tijden zijn heftig en de druk kan groot zijn. Maar het is mogelijk om een innerlijk kompas te vinden, dat jou dan duidelijk een richting kan aangeven.

Ik wil dit boek dus van harte aanbevelen. En ik wens iedereen die ermee op pad gaat een heel mooie reis toe!

Machteld Huber



Inleiding: gezond navigeren in een sterk veranderende wereld

0

In deze module leer je:

- hoe onze kijk op gezondheid door de jaren heen is veranderd en waarom een brede blik juist nu belangrijk is;
- welke trends en ontwikkelingen jij straks in je werk direct gaat merken;
- wat Positieve Gezondheid inhoudt, en hoe dit verschilt van klassieke definities waarin ziekte meer centraal staat;
- hoe de MOVE-methodiek je helpt om bewuster keuzes te maken in studie, werk en leven.

Hoe houd je koers in een wereld vol verandering, tijdens je studie, in je stage en straks in je eerste baan?

Deze uitgave helpt je om gezondheid te gebruiken als **kompas**. Zo kun je ook onder druk goede keuzes maken en je veerkracht behouden. Je leert vaardigheden en inzichten die je direct kunt toepassen: in je opleiding, bij je stageopdrachten en in je werk als (beginnend) professional. Daarbij versterk je niet alleen je eigen gezondheid, maar leer je ook hoe je die van anderen kunt ondersteunen.

Je ontwikkelt visie én veerkracht om verschil te maken, voor jezelf én de mensen om je heen. Dat vraagt om **persoonlijk leiderschap**: stappen zetten die bij jou passen, en tegelijk ruimte maken voor de ander. Met leiderschap bedoelen we niet dat je de baas bent, maar dat je leert jezelf te leiden: bewust handelen vanuit wat voor jou klopt, in afstemming met je omgeving. Stephen Covey (1989) noemt dat 'beginnen met het eind in gedachten': weten wat voor jou telt en je keuzes daarop baseren.

In zorg en welzijn betekent *gezondheid als kompas* bijvoorbeeld dat je tijdens een drukke werkdag toch kiest voor een extra moment met een cliënt die emotioneel is, ook al wacht de administratie. Het kan ook betekenen dat je tijdens je stage je eigen grenzen bewaakt wanneer je merkt dat je energie onder druk staat, of dat je in een teamoverleg je mening geeft over een werkwijze die volgens jou wel of niet bijdraagt aan goede zorg.

De samenleving vraagt steeds meer om samenwerking over de grenzen van je eigen vakgebied heen. Jij ontwikkelt je tot een T-shaped professional: iemand met stevige vakkennis (de verticale lijn van de T) én de vaardigheid om samen te werken met andere disciplines (de horizontale lijn) (Guest, 1991; Brown, 2010). Dat vraagt om een brede blik: een manier van kijken die je helpt verschillen te zien in cultuur, inkomen, opleiding of levensverhaal én die je laat begrijpen wat maatschappelijke trends betekenen, zoals vergrijzing, digitalisering en groeiende ongelijkheid. Werken aan gezondheid gaat dus verder dan aandacht geven aan het individu. Het gaat erom mensen te zien in hun leefwereld, met hun achtergrond, omgeving, uitdagingen en mogelijkheden.

De thema's in dit boek sluiten aan bij jouw dagelijkse werkelijkheid. Stap voor stap ontwikkel je het vermogen om bewust te handelen, samen te werken en richting te geven aan je keuzes. Zo bouw je aan een persoonlijk en professioneel kompas: een innerlijk houvast dat je helpt wanneer verwachtingen veranderen, je rol niet helder is of er veel op je afkomt.

Na het lezen van en het werken met dit boek kun je:

- je eigen veerkracht versterken, zodat je ook in uitdagende omstandigheden overeind blijft;
- bewuster keuzes maken in complexe of tegenstrijdige situaties, met oog voor je eigen waarden én de behoeften van anderen;
- bijdragen aan mensgerichte en duurzame zorg, door te werken vanuit een brede, verbindende blik op gezondheid.

Het klinkt mooi: gezondheid als kompas. Maar wat is gezondheid precies? Wanneer ben je gezond?

Stel je voor:

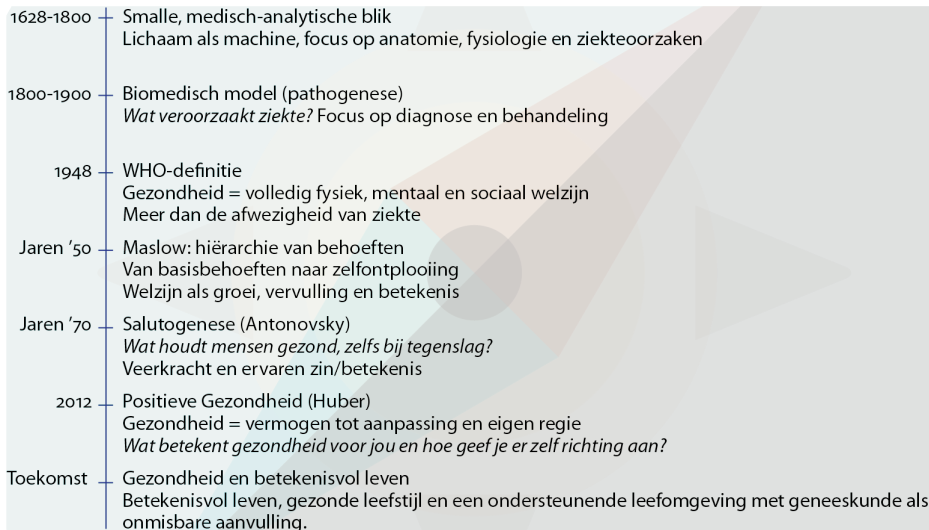
- Je bent griepigerig. Je ligt op de bank onder een dekentje en scrolt eindeloos door korte video's op sociale media.
Ben je gezond?
- Je hebt een gebroken been, maar je voelt je vrolijk, zit vol plannen, en je vrienden slepen je overal naartoe in je rolstoel.
Ben je gezond?
- Je sport vijf keer per week, eet gezond, slaapt goed, maar je voelt je leeg, gespannen of somber.
Ben je gezond?

Is gezondheid iets wat een arts meet? Iets wat je zelf voelt? Of iets wat de samenleving van je verwacht?

Gezondheid is geen vast gegeven. Gezondheid beweegt mee met de tijd, met wat we belangrijk vinden, wat we voelen én wat de samenleving van ons verwacht. Wat als 'gezond' geldt, hangt sterk af van je context: je leefomgeving, je cultuur, je gemeenschap en hoe jij het zelf ervaart. Die kijk op gezondheid is door de jaren heen flink veranderd (Huber et al., 2011; WHO, 1948).

0.1 Een korte reis door het gezondheidsdenken

Onze kijk op gezondheid is door de eeuwen heen flink veranderd. Van puur overleven tot het vinden van betekenis; van ziektebestrijding tot het versterken van veerkracht. Hieronder lees je over enkele belangrijke mijlpalen.



Figuur 0.1 Van overleven naar betekenis.

Van overleven naar betekenis

Gezondheid begint bij overleven: genoeg eten, veiligheid en rust. Deze basis is essentieel voor zowel je lichaam als je geest. Psycholoog Abraham Maslow beschreef dit in 1943 in zijn bekende piramide van menselijke behoeften. Onderaan staan de fysiologische basisbehoeften (eten, drinken en slaap) en veiligheid – huisvesting, bescherming en stabiliteit (Maslow, 1943).

Zonder deze fundering is er weinig ruimte voor hogere lagen, zoals verbondenheid, erkenning of zelfontplooiing. Een student die geen veilige woonplek heeft of voortdurend geldzorgen ervaart, zal zich moeilijker kunnen concentreren op studie, sport of sociale contacten.

In vroegere tijden betekende gezondheid vooral: overleven. Medische kennis zoals wij die nu kennen, bestond nauwelijks. Ziekte werd gezien als straf van de goden of als iets onverklaarbaars. Gezond zijn was nodig om te kunnen werken, jagen, zorgen of bouwen. Naarmate basisbehoeften beter werden vervuld en de samenleving meer zekerheid, welvaart en kennis bood, kwam er ruimte voor de hogere lagen van de piramide: verbondenheid, erkenning en zelfontplooiing. Ook die beïnvloeden hoe gezond iemand zich voelt. Want wat heb je aan een sterk lichaam als je eenzaam bent? En wat is vitaliteit zonder zingeving?