



SAMEN OEFENEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

Het Instituut voor Positieve Gezondheid heeft samen met KBO-PCOB veertien vrijwilligers opgeleid als Ambassadeur Positieve Gezondheid. Zij gaan het gedachtegoed verspreiden. De ambassadeurs, die redelijk verspreid door het land wonen, zullen zelf afdelingen benaderen en kunnen gevraagd worden voor een bijeenkomst. Die kunnen ook georganiseerd worden met anderen, bijvoorbeeld lokale kerken of verenigingen. De ambassadeurs doen hun werk voor senioren, of ze nu lid zijn van KBO-PCOB of niet.

TEKST: ARJAN BROERS FOTO'S: ALDO ALLESSIE, SHUTTERSTOCK

In een interactieve bijeenkomst van anderhalf à twee uur vertelt een ambassadeur op zijn of haar eigen manier iets over Positieve Gezondheid. Ook wordt er geoefend met 'het spinnenweb' (zie pagina 12) en is er ruimte voor vragen en gesprek. De bijeenkomsten zijn voor maximaal dertig mensen. Minder kan ook, maar als het er meer zijn, gaat dat ten koste van het onderlinge gesprek, zo is de gedachte.

'Het model van Positieve Gezondheid helpt om goed zicht te krijgen op jezelf', zegt beleidsmedewerker Hans Melief. 'Het maakt bewust van hoe het met je is en welke keuzes je kunt maken, voor nu en voor de toekomst. Zo kunt je de regie blijven voeren over je eigen leven.'

VAN KLACHT NAAR KRACHT

De veertien ambassadeurs zijn vrijwel allemaal mensen die ervaring hebben in de gezondheidszorg of het onderwijs. Een aantal van hen was al actief als ouderenadviseur. Theo Schoutsen (66) uit Beuningen bij Nijmegen is een van hen. Hij was al langer bezig met Positieve Gezondheid, dus toen hij bij toeval een advertentie zag staan in dit Magazine, meldde hij zich meteen.

'Ik ben van origine maatschappelijk werker', vertelt hij. 'Ik was in mijn loopbaan onder meer manager van een herstellingsoord en van projecten in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Van klacht naar kracht, dat was al in de jaren tachtig mijn motto.'

Theo kende het werk van Machteld Huber al. 'Ik ben er enthousiast over, want het helpt om breder naar gezondheid te kijken. Als je alle aandacht legt bij de ziekte of de klacht, dan gaat daar alle energie heen. Maar als je de aandacht verlegt naar wat goed voor je is en daar stap voor stap naar op weg gaat, dan verandert er iets.'

MENSEN IN BEWEGING

We kunnen daar best wat hulp bij gebruiken. Veel gezondheidsklachten zijn immers ingewikkeld, leerde Theo in zijn werk voor de GGZ, omdat ze psychosomatisch zijn. Dat betekent dat ze een lichamelijke én een geestelijke kant hebben. Voor je het weet slurpt dat je helemaal op. Theo Schoutsen: 'Je kunt alles aan dokters overlaten.



Ambassadeur
Theo Schoutsen

Aanmelden bijeenkomst Positieve Gezondheid Afdelingen die belangstelling hebben, kunnen een e-mail sturen naar: info@kbo-pcob.nl U wordt dan in contact gebracht met een ambassadeur bij u in de regio. De afdeling organiseert de bijeenkomst, de ambassadeur zorgt voor de inhoud. Er is een klein budget beschikbaar voor zaalhuur en koffie en thee.

Maar we kunnen elkaar ook helpen om zelf de regie te nemen over onze gezondheid. Wat is belangrijk voor je? Waar gaat je aandacht heen? Waar heb je zin in? Wat kun je veranderen? Zulke vragen zetten mensen in beweging. En daar hoort ook bij dat je soms moet accepteren dat dingen niet meer kunnen, zeker als je ouder wordt.'

Zelf heeft Theo nog weinig lichamelijke klachten. 'Ik ben nogal een sporter en ik onderhoud mijn conditie goed. Maar geen mens blijft gevrijwaard van moeilijke zaken, in mijn geval de plotselinge dood van een naaste. Dat vroeg om rouw, om tijd en aandacht. Maar op dit moment ben ik een gelukkig mens.'

In juni ronde Theo zijn training af met dertien andere ambassadeurs. In het najaar organiseren zij in hun regio's workshops en voorlichtingsbijeenkomsten voor senioren. 'We hopen dat we het gedachtegoed van positieve gezondheid als een olievlek kunnen helpen verspreiden. Dat mensen gaan ervaren dat het goed is om bezig te zijn met wat hun zin geeft.'