

# Positieve Gezondheid, een brede kijk op gezondheid

**In deze Even Buurten staat Positieve Gezondheid centraal. Maar wat is 'Positieve Gezondheid'?**

Het denken over gezondheid en beperkingen is aan het veranderen. Waar gezondheid voorheen vooral werd gezien als 'de afwezigheid van ziekte', kijken we bij Positieve Gezondheid verder. Hierbij gaan we uit van de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan wat zich in het leven

voordoet. Deze benadering doet meer recht aan wie iemand is en wat voor hem of haar persoonlijk belangrijk is.

## Zes dimensies

Positieve Gezondheid is uitgewerkt in zes dimensies. Deze zijn afgeleid van wat mensen zelf verstaan onder gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat we niet alleen lichamelijke gezondheid belangrijk vinden, maar bijvoorbeeld ook zingeving, meedoen en kwaliteit van leven.

## Spinnenweb

Deze zes dimensies en wat daaronder wordt verstaan, zijn uitgewerkt in een zogenoemd spinnenwebdiagram. Aan de hand van dit spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Bij De Welle gebruiken we dit ook als methode om met mensen in gesprek te gaan over gezondheid en welzijn. Door op deze manier naar hun eigen gezondheid te kijken, krijgen mensen meer inzicht in wat hen motiveert en inspireert. Maar ook wat voor hen minder belangrijk is.

