

Levensvreugde ondersteunt herstelgericht werken en positieve gezondheid

Hoe kan het gedachtegoed levensvreugde ondersteunend zijn aan 'herstelgericht werken en organiseren' en aan 'positieve gezondheid'?

In de bedrijfsvisie van veel organisaties staat herstelgericht organiseren (HGO) centraal. Daarbij introduceert men vaak ook de brede definitie van gezondheid van Machteld Huber. Deze bedrijfsvisie krijgt steeds meer praktisch handen en voeten. De vraag die in dit memo centraal staat is op welke wijze het 'gedachtegoed levensvreugde' van Kees Kouwenhoven hieraan een bijdrage kan leveren. Achtereenvolgens komt aan de orde:

1. Herstelgericht organiseren
2. Positieve gezondheid
3. Gedachtegoed levensvreugde
4. Ondersteuning van HGO en gezondheid met het gedachtegoed levensvreugde

Bijlagen:

- A. Pijlers voor positieve gezondheid
- B. De pijlers van gezondheid en de zeven bronnen van levensvreugde

1. Herstelgericht organiseren

In dit memo ga ik er van uit dat deze visie op zorg bekend is. Ik noem één kernelement **verbinding**:

- Herstel ondersteunende zorg: de cliënt verbindt zich met diens eigen kracht en het eigen herstelproces en verbetert daarmee zijn kwaliteit van leven / gezondheid.
- Herstelgericht georganiseerde teams: medewerkers verbinden zich met hun eigen kracht en met ervaringsdeskundigheid zodat congruentie (verbinding) ontstaat tussen het intern samenwerken en de benadering van de cliënten (zo binnen, zo buiten).
- Specialisatievorming: ontwikkelen van state-of-the-art kennis (wetenschappelijk onderzoek en ontwikkeling van nieuwe methoden) en deze verbinden met alle relevante medewerkers en cliënten via onder meer kennisnetwerken.
- Gezamenlijke ondersteuning: ondersteunende processen verbinden met en dienstbaar maken aan de teams onder meer via *verticale groepen* dwars door de organisatie.
- Regionale verbinding: teamleden verbinden zich met de directe omgeving van de cliënt om het herstelproces te ondersteunen.

In paragrafen 3 en 4 komen nog enkele kenmerken van HGO aan de orde bij de beschrijving van het gedachtegoed levensvreugde.

2. Positieve gezondheid

Machteld Huber heeft in samenspraak met een internationaal netwerk van deskundigen een definitie van gezondheid ontwikkeld: *'Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.'*

Deze dynamische en positieve visie op gezondheid is uitgewerkt in zes pijlers (zie bijlage A voor de pijlers en het spinnenweb). Deze definitie van gezondheid sluit goed aan bij de visie van organisaties op HGO.

Levensvreugde ondersteunt herstelgericht werken en positieve gezondheid

3. Gedachtegoed levensvreugde

In de periode 1998 – 2004 is veldonderzoek gedaan naar arbeidsvreugde. Daaruit zijn de zeven bronnen van arbeidsvreugde afgeleid. In de loop der jaren zijn in tientallen organisaties, mede op basis van wetenschappelijk onderzoek, bijbehorende methodieken ontwikkeld. Uit de positieve effecten hiervan voor medewerkers en organisaties ontstond de behoefte om dit gedachtegoed ook in te zetten voor cliënten. In samenwerking met enkele organisaties heb ik de zeven bronnen van levensvreugde en bijbehorende werkvormen ontwikkeld. Deze organisaties werken nu met de uitgangspunten 'levensvreugde voor cliënten' en 'arbeidsvreugde voor medewerkers'. Hoewel er duidelijke verschillen zijn tussen arbeids- en levensvreugde blijken beide te floreren op basis van een aantal principes die ik in paragraaf 4 zal bespreken. Zie hiernaast voor de omschrijving van de zeven bronnen van levensvreugde. De samenhang met de pijlers van gezondheid is in de bijlage aangegeven.

De zeven bronnen van levensvreugde

	Fysiek welbevinden: Levensbron Alles in jezelf • Gezondheid, fit zijn, voeding • Ontspanning, veiligheid • Werk-privé balans	Alles om je heen • Woonomstandigheden • Steun en hulpmiddelen • Inkomsten, werk
	Mensen om me heen: Warmtebron • Verbonden zijn met anderen • Elkaar helpen • Intimiteit • Betrokkenheid, saamhorigheid	• Lief en leed delen • Conflicten aanpakken • Plezier maken • Je thuis voelen
	Waardering en vertrouwen: Ruimtebron • Gezien en gehoord worden • Begrijpen en begrepen worden • Complimenten geven/ontvangen • Zelfstandigheid, vrijheid	• Veiligheid • Je gewaardeerd voelen • Ruimte innemen • Afspraken nakomen
	Goede prestaties: Krachtbron • Iets voor elkaar krijgen • Je kracht ervaren • Verantwoordelijkheid nemen • Doelen en grenzen stellen	• Feedback krijgen en geven • Successen vieren • Tegenslagen verwerken • Trots zijn op wat je kunt
	Groei: Energiebron • Uitdagingen aangaan • Cursussen volgen, iets nieuws leren (op alle levensterreinen) • Je nieuwsgierigheid volgen	• Kansen zien en pakken • Anderen helpen te groeien • Bezig zijn met de toekomst • Grenzen verleggen
	Leven met hart en ziel: Inspiratiebron • Iets doen waar je van houdt • Jezelf zijn, authentiek zijn • Eigen verlangens realiseren • Ontdekken wat belangrijk is	• Opgaan in wat je doet • Passie en levenslust • Bij je creativiteit komen • Religie, spiritualiteit
	Van betekenis zijn: Lichtbron • Er toe doen voor anderen • Trots op zijn, je mee identificeren • Bijdragen aan de maatschappij, iets dat 'groter' is dan jezelf	• Vrijwilligerswerk • Compassie voor anderen • Wat zingevend is • Je nuttig voelen

© Kouwenhoven Consultancy

4. Ondersteuning van HGO en gezondheid met het gedachtegoed levensvreugde

Hieronder bespreek ik twee kernpunten van HGO en gezondheid en de wijze waarop het gedachtegoed levensvreugde deze in de praktijk kan ondersteunen. Vervolgens sluit ik af met enkele kenmerken van het gedachtegoed levensvreugde.

- **Het is cruciaal dat de cliënt zich bewust is van zijn situatie en deze begrijpelijk onder woorden kan brengen.**

Op de vraag 'hoe is het met je' hebben mensen over het algemeen weinig tekst. Van deze tekst heeft vaak een groot deel betrekking op tekorten. Bij levensvreugde benoemen cliënten zowel hun vreugdevolle als vreugdeloze ervaringen. Als hen gevraagd wordt deze te plaatsen in de zeven bronnen blijkt het volgende. Spontaan noemt iedere cliënt circa drie van de bronnen. Wanneer de zeven bronnen worden besproken dan hoor ik ze vaak zeggen: 'Ja, die heb ik ook'. Daarmee is het *bewustzijn vergroot* van drie naar zeven bronnen. Vanuit dit bewustzijn hebben ze *meer taal* om uit te leggen hoe ze hun leven beleven. Met deze uitbreiding van taal kunnen ze:

- Beter aan anderen uitleggen hoe ze zich voelen;
- Beter zelf een diagnose stellen (wat zijn de plussen en de minnen);
- Beter zelf acties en een aanpak voor herstel bedenken;
- Meer motivatie opbrengen om de acties ook daadwerkelijk uit te voeren.

Levensvreugde ondersteunt herstelgericht werken en positieve gezondheid

Voor arbeidsvreugde zijn deze effecten in (wetenschappelijk) onderzoek aangetoond. Overigens blijkt tot verrassing van de cliënten vaak dat het aantal vreugdevolle ervaringen groter is dan het aantal vreugdeloze ervaringen (bijvoorbeeld bij workshops met gasten van Intermezzo, centrum voor mensen met kanker en hun naasten). Dit heeft een positief effect op hun beeld van henzelf en hun gezondheid.

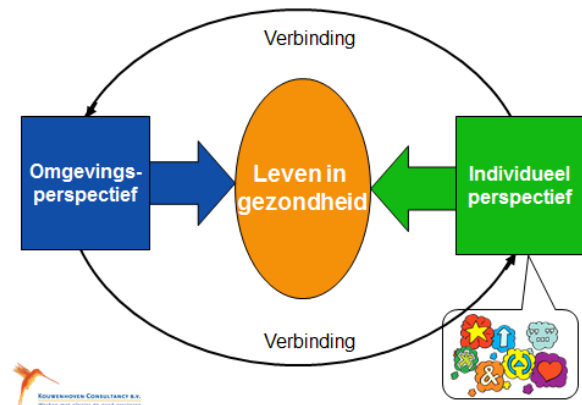
- **Het is cruciaal dat de cliënt zich verbindt met zichzelf en zijn omgeving.**

Bij de beschrijving van HGO is het belang van verbinding al aangegeven. Met de zeven bronnen van levensvreugde kan een individu:

- zich verbinden met zichzelf:
door jezelf te waarderen (Waardering en vertrouwen), door te genieten van wat je kunt en te accepteren wat je niet kunt (Goede prestaties), je thuis te voelen in je eigen lichaam (Fysiek welbevinden), enzovoorts.
- zich verbinden met de eigen omgeving:
door je woonplek zo aan te pakken dat je er thuis voelt (Fysiek welbevinden), anderen van dienst te zijn (Van betekenis zijn), enzovoorts.
Daarbij rekent de cliënt de *behandelaar* natuurlijk ook tot de omgeving waarmee hij zich al of niet verbindt.

In het gedachtegoed levensvreugde staat centraal dat de cliënt een goede relatie met zichzelf schept en een goede uitwisselingsrelatie met de omgeving. Daarbij gaat het niet om een eenmalige actie maar om het ontwikkelen van het vermogen om bij de 'eigen kracht' te komen en telkens weer in te spelen op kansen en risico's in de omgeving. Bijgaande figuur schetst de dynamiek van de verbindingen. Het *individueel perspectief van de cliënt* moet gecommuniceerd worden met diens omgeving

(behandelaren, familie, vrienden, etc.). De taal van de zeven bronnen helpt bij het gedegen uitleggen van het individueel perspectief en het vergroten van de begrip bij de omgeving. Op basis van dit begrip kan de omgeving het perspectief van de cliënt vergelijken met het eigen perspectief op leven in gezondheid en samen met de cliënt bepalen op welke onderwerpen advies en hulp de cliënt vooruit kunnen helpen. De rijke taal van de zeven bronnen kan de communicatie verbeteren en de verbindingen versterken. Omdat de omgeving uit diverse partijen bestaat krijgt de cliënt een diversiteit aan perspectieven (reacties, oordelen, adviezen en dergelijke) te verwerken. De behandelaar is degene die de cliënt kan ondersteunen bij het voeren van de regie op het verwerken van deze input. Op basis hiervan kan de cliënt zijn perspectief op leven in gezondheid bijstellen. Vervolgens kan de cliënt zijn vernieuwd perspectief weer inbrengen in de omgeving. Zo ontstaat een proces waarbij de cliënt en de omgeving zich intensiever kunnen verbinden. Dit is cruciaal voor herstel.



Levensvreugde ondersteunt herstelgericht werken en positieve gezondheid

Tot slot nog enkele kenmerken van het gedachtegoed levensvreugde.

- Voor het veranderproces binnen de organisatie helpt deze invalshoek om de focus op de cliënt te houden en te voorkomen dat te veel energie 'intern' gericht wordt.
- De zes pijlers van gezondheid van Machteld Huber worden in de volle breedte geconcretiseerd in de zeven bronnen van levensvreugde (zie Bijlage B).
- Er zijn veel tools en instrumenten beschikbaar voor het toepassen van het gedachtegoed levensvreugde zoals zelfanalyse, groepsanalyse, motivatie interviews, bordspellen. Voor de verschillende type cliënten is nog nader te onderzoeken welke toepassingen gewenst zijn.
- Voor de cliënt is er vrijwel géén sprake van modellen. De 'taal van levensvreugde' wordt ontdekkend geleerd en de achterliggende principes zijn laagdrempelig verwerkt in de werkvormen. Cliënten voelen zich snel eigenaar van het gedachtegoed.
- Het gedachtegoed zet de cliënt radicaal in de regie. Hij heeft zelfs invloed op enkele van de modellen die we aanreiken. Hij kan deze naar zijn eigen hand zetten. Een cliënt kan bijvoorbeeld zelf bepalen wat er onder de verschillende bronnen valt en hoeft zich niet te houden aan de beschrijving in bijlage B.
- Door een focus op acties, die de cliënt zelf bedenkt en oppakt, ontstaat aandacht voor 'eigen kracht en het positieve'.
- Het goed toepassen van het gedachtegoed levensvreugde vraagt een specifieke opleiding om de principes goed te leren toepassen. Zoals iemand laatst zei: 'Het is eenvoudig maar niet gemakkelijk.'



Kees Kouwenhoven is consultant en coach

www.levensvreugde.info

www.arbeidsvreugde.nl

kees@ckouwenhoven.nl

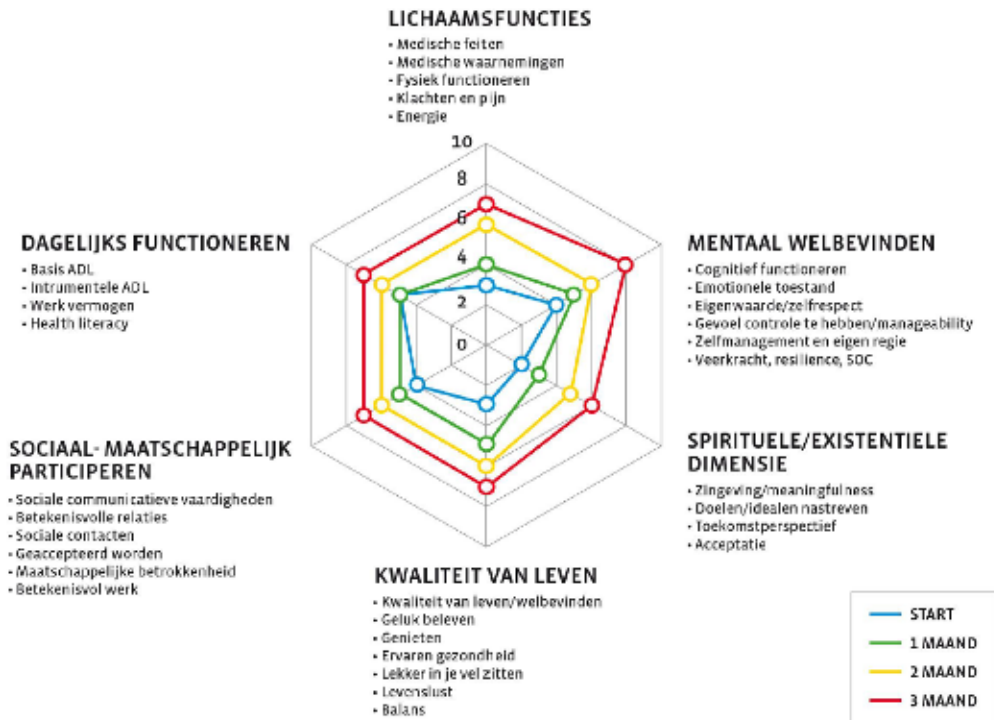
Mobiel: +31653818596

Levensvreugde ondersteunt herstelgericht werken en positieve gezondheid

Bijlage A

Hieronder zijn de zes pijlers uitgewerkt naar diverse aspecten en is aangegeven hoe de gezondheid (en de ontwikkeling daarvan) in kaart kan worden gebracht.

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



Bijlage B De pijlers van gezondheid en de zeven bronnen van levensvreugde

De zeven bronnen van levensvreugde bieden een taal om heel precies en persoonlijk over de pijlers van gezondheid te communiceren.

Pijlers van gezondheid		Bronnen van levensvreugde	
4. Kwaliteit van leven	1. Lichaamsfuncties	Fysiek welbevinden	
	2. Mentaal welbevinden	Waardering & vertrouwen	Groei
	3. Spirituele / existentiële dimensie	Leven met hart en ziel	Van betekenis zijn
	5. Sociaal maatschappelijk participeren	Mensen om me heen	
	6. Dagelijks functioneren	Goede prestaties	