

# Twentse Toolkit voor Positieve Gezondheid

## Aan de slag met de toolkit

**Dit is de Twentse Toolkit voor Positieve Gezondheid. Deze toolkit is ontwikkeld om professionals te ondersteunen bij het ontdekken, begrijpen en toepassen van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.**

Je vindt hier bijvoorbeeld praktische hulpmiddelen, inspiratiebronnen, werkvormen en handreikingen die ondersteunen bij het ontdekken, begrijpen en toepassen van Positieve Gezondheid. Van gesprekskaarten tot werkvormen en van trainingen tot podcasts: de toolkit biedt verschillende ingangen om deze brede kijk op gezondheid stap voor stap toe te passen in de praktijk.

De toolkit is bedoeld om direct mee aan de slag te gaan en kan worden gebruikt binnen zorg, welzijn, onderwijs en overheid. Het document is interactief: je kunt op onderwerpen klikken om snel naar de onderdelen te gaan waar je meer over wilt weten. Veel onderdelen verwijzen via links door naar verdiepende informatie en bijbehorende websites.

We blijven de inhoud graag waardevol en actueel houden. Op de laatste pagina van de toolkit kun je daarom eenvoudig tips en tops delen.

## Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, waarbij het juist niet om de aan- of afwezigheid van ziekte gaat, maar om veerkracht, eigen regie en het vermogen om met uitdagingen om te gaan. Het gaat erom dat mensen een betekenisvol leven kunnen leiden, ook met fysieke, emotionele of sociale beperkingen. Het gedachtegoed is een manier van denken, werken en doen. Het draagt bij aan de beweging van ziekte en zorg, naar gezondheid en gedrag.

Het gedachtegoed helpt professionals en inwoners om verder te kijken dan klachten en met elkaar het gesprek te voeren over wat iemand echt belangrijk vindt en wat bijdraagt aan kwaliteit van leven.



## Persoonlijke Gezondheid

Positieve Gezondheid begint bij jezelf. Het helpt om stil te staan bij hoe het met je gaat, wat voor jou belangrijk is en waar je energie van krijgt.

De eerste twee pagina's van deze toolkit bieden hulpmiddelen om met je eigen Positieve Gezondheid aan de slag te gaan. De onderdelen nodigen uit tot reflectie en bewustwording en helpen je inzicht te krijgen in verschillende aspecten van je leven. Daarmee vormen ze een basis voor reflectie, en voor het gesprek over wat voor jou echt van waarde is.

## Als professional met Positieve Gezondheid werken?

Start bij jezelf. Vul je eigen spinnenweb in en ontdek vervolgens hoe je deze tool gebruikt voor jouw doelgroep.

Volwassenentool

Jongerenentool

Kindtool

Eenvoudige tool

## Ontdek wat jou sterk maakt

Voorraadje Veerkracht Positieve Gezondheid

## Persoonlijke Gezondheid

Positieve Gezondheid begint bij jezelf. Het helpt om stil te staan bij hoe het met je gaat, wat voor jou belangrijk is en waar je energie van krijgt.

De eerste twee pagina's van deze toolkit bieden hulpmiddelen om met je eigen Positieve Gezondheid aan de slag te gaan. De onderdelen nodigen uit tot reflectie en bewustwording en helpen je inzicht te krijgen in verschillende aspecten van je leven. Daarmee vormen ze een basis voor reflectie, en voor het gesprek over wat voor jou echt van waarde is.

### Aan de slag met Mijn Positieve Gezondheid



### Voor docenten die aan de slag willen met het doeboek

Positieve Gezondheid Doeboek (standaard)

Docentenhandleiding Doeboek

Positieve Gezondheid Doeboek (eenvoudig)

### Positieve Gezondheid meten

Context-Sensitive Positive Health  
Questionnaire (CPHQ) 2.0

Meetinstrument  
Positieve Gezondheid (PG17)

## Gesprekstools

Bij Positieve Gezondheid staat het gesprek centraal, omdat het gaat over wat voor iemand echt belangrijk is.

Een voorbeeld hiervan is het 'Andere gesprek': een open gesprek waarin niet de klacht, maar iemands leven, veerkracht en wensen het vertrekpunt zijn. Op deze pagina vind je verschillende hulpmiddelen die je helpen om in gesprek te gaan en Positieve Gezondheid samen betekenisvol te maken.

## Aan de slag met Mijn Positieve Gezondheid

Tafelflip  
Een ander gesprek

Positieve Gezondheid  
Het spinnenweb

Geheugensteun  
Bureauklapper

## Start op een laagdrempelige manier het gesprek

Kletspot Positieve Gezondheid

## Spelend in gesprek gaan

Twents kaartspel: Ontdek in gesprek

Alles op tafel: Spelen met Positieve Gezondheid

## Trainingen

Er is een breed aanbod aan trainingen op het gebied van Positieve Gezondheid. Er wordt landelijk veel aangeboden, maar ook regionaal zijn er waardevolle trainingen te vinden. In deze toolkit vind je een selectie van mogelijke trainingen. Orienteer je vooral goed op wat past bij jouw vraag, rol en werksituatie als professional.

### Zet je eerste stappen

Basistraining werken met  
Positieve Gezondheid

Werken met  
Positieve Gezondheid

### Breng het in de praktijk

Zorgtechnologie: Positieve  
Gezondheid en technologie

Werken aan Positief Gezonde en  
Zorgzame buurten

Positieve Gezondheid vertaald  
naar de woon- en leefomgeving

### Groei door met Positieve Gezondheid

Implementatiecoach  
Positieve Gezondheid

Leergang  
De Bestemmingen

Zelf trainer worden

## In de praktijk

Naast trainingen kun je als professional of organisatie ook zelf actief aan de slag met Positieve Gezondheid. Denk aan e-learnings om zelfstandig te leren, maar ook aan hulpmiddelen om binnen de organisatie aan de slag te gaan. Op deze pagina vind je onderdelen waarmee je leert over Positieve Gezondheid en hulpmiddelen om Positieve Gezondheid stap voor stap te implementeren in de praktijk.

### Zelf online leren

E-learning  
Positieve Gezondheid

E-learning Positieve Gezondheid  
voor werkbegeleiders

E-learning Werken met  
Positieve Gezondheid

### Praktijkgericht leren & toepassen

Spoorboekje  
Positieve Gezondheid

Praktijkhandreiking Werken met Positieve Gezondheid:  
Lessen uit Limburg

Verander- en effectenkaart  
Positieve Gezondheid

Infographic  
Aan de slag met Positieve Gezondheid

## Workshops, lezingen en meer

Op deze twee pagina's vind je workshops, lezingen en sessies voor professionals en organisaties die op een toegankelijke en leuke manier meer willen leren over Positieve Gezondheid. De activiteiten nodigen uit om te luisteren, te ervaren, in gesprek te gaan en nieuwe inzichten op te doen.

### Inhoudelijk verdiepen en vergelijken

Positieve Gezondheid in Perspectief

### Positieve Gezondheid op school

Cursus Positieve Gezondheid in het basisonderwijs

### Ervaar Positieve Gezondheid

Lezing kennismaking Positieve Gezondheid

Workshop Positieve Gezondheid

Lezing Positieve Gezondheid in woon- en leefomgeving

Werkateliërs Positieve Gezondheid in woon- en leefomgeving

## Workshops, lezingen en meer

Op deze twee pagina's vind je workshops, lezingen en sessies voor professionals en organisaties die op een toegankelijke en leuke manier meer willen leren over Positieve Gezondheid. De activiteiten nodigen uit om te luisteren, te ervaren, in gesprek te gaan en nieuwe inzichten op te doen.

## Ervaar Positieve Gezondheid

Interactieve inspiratiesessie  
Positieve Gezondheid

In beweging met Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid aan tafel

Introductie Positieve Gezondheid:  
In gesprek met

## Rondom Positieve Gezondheid

Deze twee pagina's bieden verschillende mogelijkheden om inspiratie op te doen rondom Positieve Gezondheid.

Of je nu op de hoogte wilt blijven, inspirerende verhalen wilt lezen of wilt ontdekken hoe Positieve Gezondheid wordt toegepast in de praktijk: de onderdelen helpen je om het gedachtegoed verder te verkennen en de verbinding te leggen met jouw rol als professional.

## Positieve Gezondheid toepassen in (huisarts) praktijken

Oplossingsgericht in de huisartsenpraktijk

Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk

## Verdiep je in Positieve Gezondheid

Gedragsverandering vanuit  
Positieve Gezondheid

Leiderschap met Positieve  
Gezondheid als kompas

Positieve Gezondheid: Naar een  
bloeiende samenleving

## Luisteren

Positieve Gezondheid

De kracht van Positieve  
Gezondheid met Machteld Huber

## Rondom Positieve Gezondheid

Deze twee pagina's bieden verschillende mogelijkheden om inspiratie op te doen rondom Positieve Gezondheid.

Of je nu op de hoogte wilt blijven, inspirerende verhalen wilt lezen of wilt ontdekken hoe Positieve Gezondheid wordt toegepast in de praktijk: de onderdelen helpen je om het gedachtegoed verder te verkennen en de verbinding te leggen met jouw rol als professional.

### Kijken

Praktijkvoorbeeld Lessen uit Limburg

Waarom aan de slag met Positieve Gezondheid?

### Laat je inspireren door verhalen

Anders op zoek naar gezondheid

Boekenreeks Klein Geluk

### Op de hoogte blijven van Positieve Gezondheid in Twente

Linkedin Community Twente

## Samen verder met Positieve Gezondheid

**Deze Twentse Toolkit Positieve Gezondheid bundelt ideeën, hulpmiddelen en inspiratie om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan. Het is geen vast eindpunt, maar een verzameling die uitnodigt om te verkennen, te gebruiken en over door te praten.**

Mis je onderdelen, zie je informatie die niet meer helemaal klopt of heb je andere tips of tops? Dan waarderen we het als je jouw feedback met ons deelt. Daarmee help je om ervaringen, inzichten en suggesties samen te brengen.

Wil je op de hoogte blijven en in contact komen met andere professionals? Sluit je dan aan bij de Community Positieve Gezondheid Twente, hier worden kennis, initiatieven en ervaringen gedeeld rondom Positieve Gezondheid in Twente en daarbuiten.

Dank voor het gebruik van deze toolkit en voor jouw betrokkenheid bij Positieve Gezondheid!

## Neem contact met ons op!

Dit kan via [info@twentsekoers.nl](mailto:info@twentsekoers.nl)

