

DENKOEFFENING: WAT BETEKENT GEZONDHEID VOOR JOU?

Wat:

Een oefening die de procesbegeleider in de eerste werkgroep kan gebruiken als inleiding: om te achterhalen welke betekenissen personen geven aan gezondheid en begrijpen wat dit voor hen allemaal inhoudt.

Plaats in de kwaliteitscirkel:

Informeren – motiveren: enthousiaste werkgroep

Doelstelling:

Aantonen dat gezondheid een breed begrip is (sociaal, fysiek en mentaal welzijn) en dat 'gezond zijn' door iedereen anders opgevat en beleefd kan worden.

Nodig:

1 fiche met stellingen per persoon (zie onder), post-its, balpennen, een tafel of schrijfbord.

Uitvoering:

Laat de fiche invullen door iedereen van de werkgroep. Nadien schrijft iedereen de twee belangrijkste stellingen op een post-it (uit kolom 2). Plak ze daarna op een schrijfbord of tafel en bespreek ze: welke stellingen komen meerdere keren voor? Welke verschillen zijn er? Iedereen heeft wellicht andere betekenissen gegeven aan 'gezond zijn'. Leg uit aan de groep dat het belangrijk is om hier bewust van te zijn als we binnen de organisatie aan gezondheid willen werken. Mochten jongeren en ouders deze vragenlijst ingevuld hebben, of jongeren met een bepaalde religie of van een bepaalde origine, hadden zij wellicht nog heel andere stellingen aangekruist. Een 13-jarige jongen antwoordde bijvoorbeeld op de vraag wat 'gezond zijn' is: "lopen, spelen, bij mijn vrienden zijn, op mijn fiets oefenen, eten, fruit eten, slapen en goeie dromen hebben". Het is dus belangrijk om de mening van jongeren zelf (en die van ouders indien mogelijk) ook mee te nemen in het gezondheidsbeleid en acties daarop af te stemmen.

Onderbouwing:

Gebaseerd op: National Children's Bureau (2005) Healthy Care Training Manual. A health promotion training programme for foster carers and residential social workers. Exercise 'What does being healthy mean to you?'

"Deze oefening hielp om het onderwerp gezondheid meer te kunnen aanvoelen"
(werkgroeplid, OOC)

"Bij deze oefening heb je direct een zicht op de verschillende kijk van mensen op gezondheid"
(werkgroep lid, OVBJ)

Fiche: Wat betekent gezondheid voor jou?

In kolom 1: kruis alle stellingen aan die volgens jou belangrijke aspecten zijn van gezondheid.

In kolom 2: kruis de 2 stellingen aan die voor jou dé definitie zijn van 'gezond zijn'.

Voor mij betekent 'gezond zijn' het volgende:

| | | Kolom 1 | Kolom 2 |
|----|---|---------|---------|
| 1 | Ervan genieten om bij mijn familie en vrienden te zijn | | |
| 2 | Leven tot ik zeer oud ben | | |
| 3 | Mij vaak gelukkig en blij voelen | | |
| 4 | Kunnen rennen wanneer dat nodig is (bijvoorbeeld om een bus te halen), zonder buiten adem te zijn | | |
| 5 | Een job hebben | | |
| 6 | In de mogelijkheid zijn om beslissingen te kunnen nemen | | |
| 7 | Zeer zelden medicijnen of pillen moeten nemen | | |
| 8 | Het ideale gewicht hebben voor mijn grootte | | |
| 9 | Veel sporten | | |
| 10 | In vrede leven met mezelf | | |
| 11 | Nooit roken | | |
| 12 | Een mooie huid, stralende ogen en gezond haar hebben | | |
| 13 | Nooit lijden aan een ergere ziekte dan een verkoudheid, griep of buikpijn | | |
| 14 | Zaken niet door elkaar slaan of uit proportie halen: situaties realistisch kunnen inschatten | | |
| 15 | Gemakkelijk kunnen aanpassen aan veranderingen in mijn leven zoals verhuizen, veranderen van job of trouwen | | |
| 16 | Blij zijn dat ik leef | | |
| 17 | Alleen gematigd alcohol drinken of totaal geen | | |
| 18 | Mijn job graag doen zonder daarbij veel stress of spanning te voelen | | |
| 19 | Al mijn lichaamsdelen zijn in goede conditie | | |
| 20 | Met andere mensen goed kunnen opschieten | | |
| 21 | De 'juiste' voeding eten | | |
| 22 | Genieten van een vorm van relaxatie of ontspanning | | |
| 23 | Zeer zelden naar de dokter moeten gaan | | |