

Handout zum Workshop „Positive Health“

Ottomar Bahrs und Angela Smith

Bitte drucken Sie das „Spinnennetz“ („My positive Health“) aus und füllen es zur Vorbereitung vor dem Workshop möglichst für sich selbst aus. Alternativ können Sie das Spinnennetz auch aus der Sicht eines Ihnen gut vertrauten Patienten ausfüllen.

Das Spinnennetz möchte zur Selbstreflektion und zu einem „Anderen Gespräch“ zwischen Patient:in und behandelnder Person anregen. Es geht daher nicht um einen exakten Wert, sondern vielmehr um eine subjektive Momentaufnahme.

Im Workshop sollen solche Gespräche in Kleingruppen auf Grundlage der von Ihnen mitgebrachten ausgefüllten Spinnennetze erprobt werden.

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenze kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können

- Soziale Beziehungen
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Erfüllende Aktivitäten
- Interesse am Gesellschaftsleben



- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



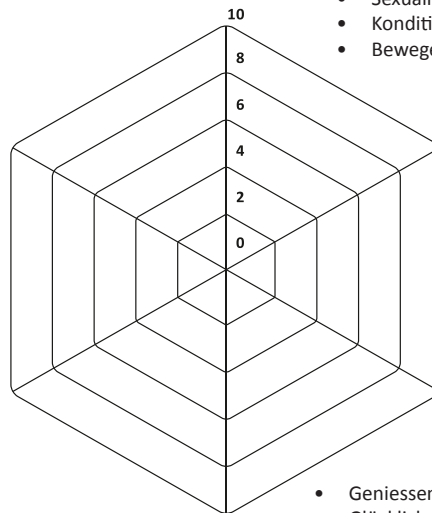
- Gedächtnis
- Konzentrieren
- Kommunizieren
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle



- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ziele erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen



- Genießen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Lebensstabilität
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen



Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____

Warum den Fragebogen ausfüllen?

Diese Broschüre ist hilfreich, wenn Sie zum Beispiel mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, einem Sozialarbeiter oder einer anderen professionellen Person über sich und Ihre Gesundheit sprechen. Die Aussagen in dieser Broschüre können Ihnen dabei helfen, über Ihre eigene Situation nachzudenken. Was sind Ihre Herausforderungen? Was ist Ihnen wichtig? Und was würden Sie gerne verändern?

Warum darüber nachdenken?

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Es bedeutet auch, dazu in der Lage zu sein, mit Veränderungen einen guten Umgang zu finden. Dies können sowohl körperliche als auch andere Veränderungen im eigenen Leben sein – wie eine Verletzung, ein Rückschlag, altersbedingte Leiden, private Probleme, Überforderung oder der Abschied von einer geliebten Person. Es gibt viele Möglichkeiten, die man in Betracht ziehen kann, um sich besser zu fühlen.

Was ist Positive Gesundheit?

Positive Gesundheit ist eine Art, Gesundheit aus einer breiteren Perspektive zu betrachten. Zum Beispiel kann man fragen: Kommen Sie mit Ihrem Alltag zurecht? Sind Sie glücklich oder fühlen Sie sich einsam? Vielleicht brauchen Sie auch medizinische Versorgung oder Hilfe von Ihrem eigenen Umfeld? Im Grunde genommen geht es darum, dass Sie sich auf Ihre Weise gesund und voller Energie fühlen.

> Mehr dazu auf der Rückseite des Flyers

Die Kraft der Positiven Gesundheit

Die ehemalige Allgemeinärztin Machteld Huber hat darüber geforscht, was Menschen als „gesund“ betrachten. Sie begann mit ihrer Arbeit, nachdem sie selbst unter mehreren schweren Krankheiten gelitten und dabei festgestellt hatte, dass sie selbst einiges zu ihrer Genesung beitragen konnte. Ihre Studien haben gezeigt, dass Menschen, die selbst Krankheiten durchgemacht haben, Gesundheit viel umfassender als nur auf der körperlichen Ebene betrachten. Es geht zum Beispiel auch darum, die eigenen Grenzen zu erkennen, sich mit sich selbst gut zu fühlen, Kontrolle über das eigene Leben zu haben und am sozialen Leben teilhaben zu können.

Gesund zu sein bedeutet daher mehr als nicht krank zu sein. Das heißt, dass es für Menschen, die eine medizinische Behandlung brauchen, möglicherweise andere Dinge gibt, die wichtig für sie sind, als die, die Ihnen angeboten werden. Deshalb ist es so wichtig, darüber zu sprechen. In den Niederlanden arbeiten bereits viele Professionelle in medizinischen und sozialen Bereichen mit Positiver Gesundheit.

Auch Online

Möchten Sie mehr erfahren?

Auf <https://positivehealth-international.com/dialogue-tools/> können Sie einen ausführlichen Fragenkatalog ausfüllen. Auf diese Weise finden Sie heraus, wie es Ihnen geht, wann immer Sie möchten.

www.positivehealth-international.com
www.positive-gesundheit.eu, in collaboration with
institute for Positive Health (www.iph.nl/en)

© IPH/PHI – Januar 2024

MEINE
POSITIVE
GESUNDHEIT

Wie geht es Ihnen?

Darüber sprechen, was für Ihre Gesundheit wichtig ist.

Mehr dazu in dieser Broschüre.



Wie geht es Ihnen?

Tragen Sie für jeden Satz eine Zahl von 1 (= trifft gar nicht zu) bis 10 (= trifft voll und ganz zu) ein.

Öffnen Sie anschließend den Flyer und kreuzen Sie auf der entsprechenden Linie im Diagramm die jeweilige Zahl an. Zeichnen Sie dann eine Linie von einem Kreuz zum nächstliegenden Kreuz, bis alle Kreuze miteinander verbunden sind. So erhalten Sie eine Übersicht darüber, wie es Ihnen aktuell geht und was Sie möglicherweise gerne verändern möchten.

	Ich fühle mich gesund	
	Ich bin fröhlich	
	Ich schaue hoffnungsvoll in die Zukunft	
	Ich genieße mein Leben	
	Ich habe guten Kontakt zu anderen Menschen	
	Ich kann für mich selbst sorgen	

Bewerten Sie Ihre eigene Positive Gesundheit

Beispiel:

