



Verslag van zaterdag 12 nov.: Workshop Positieve Gezondheid

Op zaterdag 12 nov. organiseerde onze regionale werkgroep een workshop over Positieve Gezondheid voor onze leden. Met een opkomst van ca. 30 geïnteresseerde leden was het volle bak!

Deze workshop is een initiatief van Burgerkracht Limburg. De workshop werd geleid door 2 kundige en enthousiaste dames: Corinna Sipkema en Marlie Loonen.

Zij openden de workshop met de vraag: **'Wat is voor jou gezondheid?'** Er kwamen antwoorden als: 'je goed voelen', 'fysiek én mentaal in balans zijn', 'dat mijn gezin me begrijpt en steunt'. Opvallend was dat deze beschrijvingen veel verder gingen dan puur het fysieke aspect van gezondheid. Er was veel ruimte voor inbreng vanuit de zaal (daar werd dan ook goed gebruik gemaakt) en ook het persoonlijke verhaal van Marlie over haar eigen ervaringen met ziekte en de term positieve gezondheid maakte indruk.

Er werd uitgebreid stilgestaan bij het doel en de werking van het zogenoemde **'Spinnenweb' van Positieve Gezondheid.** Deelnemers konden aan de hand van vragen voor zichzelf een eigen spinnenweb invullen en hiermee hun eigen leven en gezondheid op verschillende deelgebieden (bv. lichaamsfuncties, kwaliteit van leven, zingeving etc.) scoren. Dit werd naderhand niet inhoudelijk in details in de groep gedeeld, wel werden algemene bevindingen gedeeld. Men vond veel herkenning in de scores. Het gaf ook inzicht in welke aspecten men mogelijk iets kon verbeteringen of kon aanpassen.

De workshop werd afgesloten met het trekken van een fotokaart. Iedere deelnemer mocht in zijn tafelgroep iets vertellen bij deze kaart: wat trok je naar deze kaart toe, wat zegt het over jou gezondheid, over hoe je nu in het leven staat? Hierdoor ontstonden er mooie gesprekken in de tafelgroepjes.

Na afloop van de workshop was er nog een lekkere lunch; prima verzorgd door Gasterie Dobbelseyn, waar we ook ditmaal te gast mochten zijn. Er was tijdens

en na de lunch voldoende tijd voor de aanwezige leden om gezellig na te praten over de workshop en elkaar beter te leren kennen.
We kunnen terug kijken naar een positieve en geslaagde middag.

