

Positieve Gezondheid, zoals ontwikkeld door Machteld Huber, is een bredere kijk op gezondheid dan alleen de afwezigheid van ziekte. Het gaat erom hoe mensen omgaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven en hoe ze hun eigen regie kunnen voeren. Het spinnenweb is een gespreksinstrument dat helpt om deze bredere kijk op gezondheid inzichtelijk te maken, verdeeld over zes dimensies.

Wat is het spinnenweb?

Het spinnenweb is een visuele weergave van de zes dimensies van Positieve Gezondheid. Het helpt mensen om hun eigen gezondheid te verkennen en te bespreken, en om doelen te stellen voor verbetering.

De zes dimensies van Positieve Gezondheid:

1. **1. Lichaamsfuncties:**

Dit omvat je fysieke gezondheid, je fitheid en hoe je je voelt in je lichaam.

2. **2. Mentaal welbevinden:**

Dit gaat over hoe je je voelt, of je je vrolijk, tevreden en ontspannen voelt.

3. **3. Zingeving:**

Dit heeft te maken met het gevoel van betekenis in je leven, je doelen en waar je je mee verbonden voelt.

4. **4. Kwaliteit van leven:**

Dit gaat over hoe je geniet van het leven, wat je plezier geeft en hoe je je algehele levenskwaliteit ervaart.

5. **5. Meedoen:**

Dit gaat over sociale contacten, relaties en je betrokken voelen bij de maatschappij.

6. **6. Dagelijks functioneren:**

Dit omvat je vermogen om voor jezelf te zorgen, je dagelijkse taken uit te voeren en je eigen leven te leiden.

Hoe werkt het spinnenweb?

- **Zelfreflectie:**

Mensen kunnen het spinnenweb invullen om hun eigen gezondheid te evalueren en te ontdekken op welke gebieden ze sterk staan en waar ze verbetering willen.

- **Gespreksinstrument:**

Het spinnenweb kan ook dienen als gespreksmiddel tussen mensen en professionals in de zorg of welzijn, om hun gezondheid te bespreken en doelen te stellen.

- **Visuele weergave:**

Het spinnenweb geeft een visuele weergave van de scores op de zes dimensies, waardoor mensen een duidelijk beeld krijgen van hun persoonlijke gezondheidsoppervlak.

Belang van het spinnenweb:

- **Versterken van eigen regie:**

Het spinnenweb helpt mensen om hun eigen gezondheid in kaart te brengen en keuzes te maken die bijdragen aan hun welzijn.

- **Verbreden van de blik op gezondheid:**

Het herinnert eraan dat gezondheid meer is dan alleen de afwezigheid van ziekte.

- **Faciliteren van gesprekken:**

Het spinnenweb biedt een laagdrempelige manier om over gezondheid te praten en doelen te stellen voor persoonlijke ontwikkeling.

## Conclusie:

Het spinnenweb is een waardevol instrument binnen Positieve Gezondheid, dat helpt om een bredere kijk op gezondheid te krijgen en mensen te ondersteunen bij het versterken van hun welzijn en het voeren van hun eigen regie.

