

Positieve Gezondheid in MFC De Roef

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Binnen MFC De Roef in Harderwijk krijgt deze visie vorm door te werken met het gedachtegoed van positieve gezondheid. Hierbij draait het niet alleen om lichamelijke klachten, maar juist om wat mensen wél kunnen, willen en belangrijk vinden in hun leven. Dit bredere perspectief biedt ruimte voor groei, zingeving en verbondenheid - voor zowel bezoekers als medewerkers.

In dit artikel nemen we je mee in de verhalen en ervaringen van mensen binnen De Roef. We spraken met medewerkers die dagelijks invulling geven aan dit gedachtegoed, en met bezoekers die het aan den lijve ondervinden. Wat betekent positieve gezondheid voor hen? En hoe draagt De Roef bij aan een leven dat ertoe doet? Hun inzichten geven een waardevol inkijkje in hoe dit gedachtegoed in de praktijk tot leven komt.

'Ik moest iets veranderen en heb nu weer energie'

Esther Buienhuis is al 30 jaar werkzaam als bloemiste, maar het werk in de bloemenbranche waarin veel gebeurt, gaf haar ook veel druk. Esther kwam in een burn-out, maar heeft dankzij het aanbod in De Roef weer de weg omhoog gevonden. "Ik geniet weer van het leven en heb weer energie om dingen op te pakken."

Esther (47) uit Harderwijk heeft twee jaar geleden een burn-out gekregen. De ontwikkelingen in de bloemenbranche gaven te veel werkdruk. "Ik werkte in een bloemenwinkel, maar dat ging niet meer. Ik had moeite om mijn grenzen te

bepalen en mijn perfectionisme zat in de weg. Zo kwam ik thuis te zitten met fysieke en mentale klachten. Ik had een nekhernia van de spanning."



Esther Buienhuis

Ze ging in behandeling bij Esther Spruyt van Psychopraktijk Harderwijk-Emmeloord, gevestigd in De Roef. Zij had Esther en haar gezin al eerder geholpen, destijds aan de Lage Wei. "Mijn kinderen hebben ook een behandeltraject bij haar gevolgd, waar ze sterker uit zijn gekomen. Esther heeft mij tijdens mijn burn-out goed begeleid. Dat zij mij al goed kende, gaf veel vertrouwen om weer in te stromen."

Tijdens de herstelperiode kwam Esther Buienhuis ook in contact met Marieke Plas van FysioTotaal. Samen met Esther Spruyt besprak zij hoe de behandelingen het best op elkaar afgestemd konden worden. "Ze hebben mij beiden goed ondersteund en geholpen. Marieke heeft mijn spieren losgemaakt en gemasseerd om de verkramping weg te nemen en ik kreeg oefeningen mee om aan te sterken. Via Esther Spruyt kwam ik in contact met Zorgdat."

Esther Geerling van Zorgdat, heeft haar op een cursus gewezen om weer een doel in haar leven te krijgen. "Ik heb het traject En Route gevolgd van Zorgdat, om erachter te komen wat ik belangrijk vind en hoe ik in het leven sta. Dit heb ik samen met nog een cursist gedaan. Het heeft mij geholpen om weer grip op mijn leven te krijgen en nieuwe doelen te stellen. Het was een fijne ervaring, die ervoor zorgde dat ik weer dingen wilde oppakken."

Onder één dak

Esther Buienhuis is erg geholpen met de korte lijnen binnen MFC De Roef, waar de verschillende huisgenoten elkaar goed weten te vinden en aanvullen. "De openheid was een fijne ervaring. Zowel van Esther Spruyt, Marieke als Esther Geerling kreeg ik de bevestiging dat het beter was om te stoppen met het werken in loondienst als bedrijfsleider in een bloemenzaak. Dit vroeg te veel van mij, ik moest iets veranderen. Maar omdat ik het vak heel leuk vind, ben ik het voor mijzelf gaan doen. Op 1 mei heb ik mijn onderneming Passievol Bloemsierkunst ingeschreven bij de KvK, voor bruidswerk, rouwwerk en zijdestyling. Daarnaast doe ik vertegenwoordigingswerk in verpakkingsmateriaal. Ik heb weer energie en geniet weer van het leven."



Evelyn Schut

'Het gaat om veerkracht, omgaan met uitdagingen en eigen regie'

Voor het Trefpunt Positieve Gezondheid in De Roef is Evelyn Schut het aanspreekpunt. Als welzijnscoach van Zorgdat voert zij gesprekken met mensen vanuit een bredere kijk op gezondheid.

Evelyn (55) uit Ermelo is vanaf 2023 welzijnscoach bij Zorgdat. Het Trefpunt Positieve Gezondheid bevindt zich in MFC De Roef, hét Centrum voor Positieve Gezondheid in Harderwijk. "Deze setting is een fijne plek om meer te kunnen betekenen voor mensen. De toegevoegde waarde van een welzijnscoach is dat ik de tijd kan nemen voor gesprekken die een uur kunnen duren. Een huiskamersetting geeft een fijne sfeer om deze persoonlijke gesprekken te voeren. Ik ga zonder oordeel in gesprek en wil begrip en empathie tonen."

Brede kijk

Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid is een bredere visie op gezondheid. Evelyn vindt dat een mooi uitgangspunt om mensen te helpen. "Het gaat om de veerkracht van mensen om te kunnen omgaan met uitdagingen die in het leven op hun pad komen, op fysiek, emotioneel en sociaal vlak, en daar eigen regie over te hebben. Het gaat veel verder dan de ziekte of vermoeidheid of lichte psychosociale klachten. We verleggen de aandacht naar wat nog wel gaat. Dat zet mensen aan het denken. Soms houd je ook een spiegel voor om aan te geven dat je zelf invloed op je situatie kunt uitoefenen. Als je niets kunt of wilt veranderen wordt het niet anders. Maar als je nadenkt over waar je blij van wordt en wat ook iets gaat toevoegen in je leven, dan krijgt het negatieve minder aandacht en gaat meer naar de achtergrond."

Een hulpmiddel hiervoor is het spinnenweb van Positieve Gezondheid, dat zes dimensies (dagelijks functioneren, lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven en sociale verbinding – meedoen) centraal stelt.

Wie niet weet welke richting de juiste is, kan meedoen aan het traject En Route. "Bij deze training gaan mensen op zoek naar een volgende stap, zoals vrijwilligerswerk, een betaalde baan of een persoonlijke invulling zoals een hobby of meer tijd nemen voor jezelf. Sharing Stories is een methodiek die mensen bij elkaar brengt die op zoek zijn naar nieuwe contacten. Door in spelvorm hun persoonlijke verhalen te vertellen vanuit een positieve gedachte ontstaat er verbinding en nieuwe inzichten."

Steeds meer partners in zorg en welzijn, maar ook sport en cultuur dragen het gedachtegoed van Positieve Gezondheid uit, waardoor mensen beter op weg geholpen worden. "De helft van deze trajecten wordt opgestart via de praktijkondersteuner of huisarts. Dit wordt Welzijn op Recept genoemd. Door deze samenwerking kunnen huisartsen ook naar ons doorverwijzen. Medicatie is namelijk niet altijd de oplossing; sommige klachten komen voort uit eenzaamheid en dan kan zingeving ook uitkomst bieden. Ook voer ik gesprekken

met mensen die zijn doorverwezen via andere kanalen, zoals psycholoog en fysiotherapeut in De Roef." Evelyn traint collega's van Zorgdat in het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Onlangs gaf ze de andere huisgenoten in De Roef een 'opfrismoment' door een workshop. Het doel is Positieve Gezondheid door heel Harderwijk onder de aandacht brengen. "We hopen dat meerdere huisartspraktijken en psychologen gaan doorverwijzen naar ons. Zodat het een breed gedragen gedachtegoed wordt en hopelijk ook de druk op de zorg verlaagd wordt."



Senioren yoga zorgt voor verbinding

Josje woont in het buitengebied van Biddinghuizen, maar is voor haar voorzieningen aangewezen op Harderwijk. Voor boodschappen, apotheek, huisarts, ziekenhuis komt zij uit de polder. En sinds de zomer van 2023 is zij ook aangesloten bij het groepje senioren yoga van De Roef.

Josje (82) heeft door de senioren yoga veel nieuwe contacten opgedaan na een moeilijke periode. "In 2022 ben ik weduwe geworden, ik zat in zak in as. Maar op een gegeven moment moet je jezelf oppakken. Ik heb op internet gezocht naar gymnastiek en bewegingsactiviteit en zo ben ik in De Roef terechtgekomen. Yoga had ik nog nooit gedaan, maar ik moest uit de stoel komen." >>

Senioren yoga wordt in De Roef gegeven door Laura van den Boogert van Terug naar je matje. Dit is iedere maandagochtend van 11.00-12.00 uur. “We zijn een vast groepje van elf vrouwen vanaf 60 jaar tot ruim in de 80”, vertelt Josje.

Senioren yoga bestaat uit lichamelijke oefeningen. Laura zorgt dat alle aspecten van het lichaam worden uitgelicht. “Zij heeft oefeningen voor de schouders, voeten, heupen, ademhaling en zelfs de oogspieren. Er worden vaak nieuwe oefeningen gedaan. Alles gaat op een heel rustig tempo en het gaat ook voorzichtig. De docente bewaakt dat ook. Sommigen doen de oefeningen op een stoel, die ook voor balansoefeningen wordt gebruikt. Tien voor twaalf is de eindoefening, dan mag iedereen op het yogamatje gaan liggen en worden enkelen met een dekentje toegedekt. Tijdens deze ontspanningsoefening klinkt er muziek en mogen we alles loslaten.”

Koffiedrinken

De pensionado's hebben onderling veel lol. Tijdens de lessen, maar ook na afloop. Dan gaat datzelfde groepje samen koffiedrinken in de ontmoetingsruimte van De Roef. De gespreksonderwerpen zijn heel gevarieerd. “Meestal zitten we drie kwartier aan tafel. Dan gaat het over vrolijke dingen, zoals de vakantieplanning. Maar ook over persoonlijke gebeurtenissen, zoals ervaringen met dementerende moeders en ook het rouwen om verlies van een partner wordt regelmatig besproken.”

Josje heeft het initiatief genomen voor een appgroepje en door dit contact informeren ze elkaar ook over andere activiteiten. Zoals Samen Eten, het project dat een keer per maand in De Roef en in De Kiekmure wordt georganiseerd door de wijkvereniging Stadsdennen-Frankrijk. “Gemiddeld doen hier zo'n honderd mensen aan mee, de zaal zit dan helemaal vol. Wij gaan daar ook regelmatig heen, omdat we het zo gezellig hebben met ons yogagroepje. De ene keer is het Italiaans, de andere keer Grieks, Turks of Hollands. Ik ga er als het menu mij aanstaat naar toe. Vorige keer heeft een aantal hier ook geluncht. Door het appcontact kunnen we ook afspreken om

naar muziekkuitvoeringen of het theater te gaan. Zo maken we er met elkaar wat van.”

Bij de huiskamer van de wijk word je gezien

Saloua Rahou (45) uit Harderwijk is locatiemedewerker bij De Roef en wanneer nodig ook bij MFC De Kiekmure. Het wijkcentrum in Stadsweiden is haar vaste stek voor drie à vier dagen in de week. “Ik sta achter de bar, ben gastvrouw en aanspreekpunt voor mensen die binnenkomen met vragen waar ze heen moeten.”

De nieuwe Roef is in 2022 geopend, maar na drie jaar komen nog steeds mensen binnen die hier nog nooit zijn geweest, merkt Saloua. “Het is leuk om te horen dat ze enthousiast zijn over de sfeer en dat alles hier nieuw en mooi is. Het geeft mij voldoening om te zien dat onze gasten tevreden de huiskamer verlaten en een mooie beleving hebben gehad op welke manier dan ook. Het is fijn dat mijn collega's en ik hier een rol in mogen spelen. Ik ben trots op het team en blij met mijn werkplek in de wijk Stadsweiden, waar ik ook woon. De Roef is een onmisbare plek voor de buurt. De hele dag kun je hier binnenlopen om te eten, meedoen

aan een activiteit, in de avond lekker borrelen of gewoon voor een praatje. We houden de keuken open voor de koren en de dansgroepen die hier gebruik van maken.” Bij het klaarzetten van de zalen krijgt ze vaak hulp van vrijwilliger Roy bij het tillen van de tafels en stoelen.

Saloua is niet alleen barvrouw of gastvrouw; ze gaat ook met mensen in gesprek. En die contacten zijn waardevol voor haar en voor de gasten. “Het praatje, de aandacht; veel mensen hebben de aanspraak ook nodig. Mensen die eenzaam zijn omdat ze hun partner kwijtgeraakt zijn, komen koffiedrinken in de huiskamer van de buurt. Ze willen af en toe hun verhaal kunnen doen. Zoals een man die niet kan zien en hier met de taxi wordt gebracht en het fijn vindt om hier te zijn. Hij blijft terugkomen, dat vind ik bijzonder. Een man uit Hierden is lang de deur niet uit geweest, maar heeft nu een driewielers en kan er weer op uit. Voor hem heb ik speciaal vooraan in de zaal een plekje gereserveerd bij de Blues meets Jazz avond. Mensen komen weer de deur uit en vinden in De Roef de aansluiting om weer mee te doen op een manier die bij hun past. Dat zijn mooie voorbeelden van Positieve Gezondheid.”

Ook voor Saloua heeft Positieve Gezondheid in De Roef goed uitgewerkt. “Toen ik hier begon met werken, kwam ik voor fysiotherapie bij FysioTotaal. Zij hebben in De Roef twee behandelkamers. Ik wilde weer vanaf nul wat opbouwen om weer fit te worden en zo ben ik aangesloten bij FysioFit.



Saloua Rahou

In de winter in hun oefenzaal en in de zomer in de beweegtuin van De Roef. Na een jaar ben ik hiermee gestopt. Ook doe ik nu drie jaar yoga en pilates bij Terug naar je matje van Laura van den Boogert. Ik ben hierdoor veel fitter en sterker geworden, waardoor ik nu kan kickboksen bij Nakama Gym.”

Onder de mensen en weer van betekenis zijn

Een Harderwijkse (48), die graag anoniem blijft, is sinds februari vrijwilligster bij MFC De Roef. Ook is zij aangesloten bij de pilates groep van het GEM Groepenhuis. De Roef heeft haar welzijn verbeterd. “Het is een fijne plek voor mijn lichamelijke, mentale en sociale gezondheid.”

“Ik zit al twee jaar in de WIA, door ernstige lichamelijke klachten (o.a. auto-immuunziektes) ben ik op dit moment niet werkzaam”, vertelt zij. “Ik heb altijd in de zorg gewerkt, maar dat zit er niet meer in. Maar de hele dag thuis zitten is niet wat, ik wilde graag weer een opstapje maken om wat te ondernemen.”

Zij zocht op internet naar vrijwilligerswerk in Harderwijk en kwam zo bij De Roef uit, waar ze hartelijk werd ontvangen. “Op een ochtend kwam ik hier en vroeg aan Saloua (Rahou, locatiemedewerker MFC De Roef, red.) of ze vrijwilligers zocht. Toevallig kwam Daniëlle (Meloën, operationeel manager MFC Harderwijk, red.) op dat moment naar beneden. We hebben even gesproken en als ik me goed voelde kon ik een week later al beginnen.”

Een dag in de week, op vrijdagochtend van 9-11 uur, doet zij hand- en spandiensten. “Ik draai bardienst, zet koffie, thee en een gebakje klaar voor mensen die hier les krijgen in de Nederlandse taal voor hun inburgeringscursus, voor huisartsen, fysio's en mensen van buitenaf. Ook doe ik een afwasje, neem de tafels af en doe voorbereidend werk; het is heel afwisselend.” Twee uur, op een rustige

tijd, is voor haar voldoende. “Te lang staan, lopen of zitten kan ik niet; dit is soms al te veel voor mijn rug. Men is hier heel begripvol als het niet gaat; en gaat het wel, dan kan ik langer blijven.”

Ook is ze sinds begin maart aangesloten bij een groep van het GEM Groepenhuis, voor mensen die niet lekker in hun vel zitten en vragen hebben over hun mentale gezondheid. GEM Groepenhuis is sinds maart gevestigd in De Roef. “Via via hoorde ik dat er donderdagochtend pilates gegeven zou worden en dat het gratis is. Fijn voor mensen die het niet zo breed hebben. Pilates werkt spierversterkend, ik doe wat mijn lichaam aan kan. Omdat het in groepsvorm is kun je verhalen delen met elkaar Het is luchtig, er is ruimte voor een grapje en er wordt rekening gehouden met elkaar. De Roef is voor mij een waardevolle plek, de activiteiten en mensen geven mij voldoening en het helpt om mij beter te voelen. Ik kan weer van betekenis zijn en het is leuk om weer onder de mensen te komen.”

Samen werken aan wat er écht toe doet

De verhalen uit MFC De Roef laten zien dat positieve gezondheid geen vastomlijnd concept is, maar een manier van kijken, luisteren en handelen. Door oog te hebben voor wat mensen belangrijk vinden, ontstaat ruimte voor persoonlijke groei en echte verbinding. Medewerkers en bezoekers bouwen hier samen aan een omgeving waarin iedereen mee kan doen en zich gezien voelt. Dat maakt positieve gezondheid niet alleen een theorie, maar een levende praktijk. Een praktijk die inspireert - in Harderwijk én daarbuiten.

Hoe staat het met uw positieve gezondheid?

Scan de QR-code en doe de test!



MFC De Roef

Middelste Wei 2-4

Tel. 0341-433966

deroef@mfcHarderwijk.nl

www.mfcharderwijk.nl

‘Harderwijk zijn wij samen’



“Wij geloven in een samenleving waarin we samen doen wat nodig is. Positieve gezondheid draait voor ons om veerkracht, zingeving en het vermogen om mee te doen. MFC De Roef is daarin een prachtig uithangbord geworden: een plek waar ontmoeting, ondersteuning en zingeving samenkomen. Daarnaast investeren we in initiatieven zoals Automaatje, steunouders en het Odensehuis - laagdrempelig, dichtbij en samen met vrijwilligers. We zetten in op preventie en het versterken van het netwerk rond mensen, zodat zij langer zelfstandig en met eigen regie kunnen leven. En zodat dure zorg minder vaak nodig is.

Door meer wijkgericht te werken en oog te hebben voor elkaar, bouwen we aan een samenleving waarin iedereen ertoe doet. Kleine daden van omzien naar elkaar - een boodschap, een kopje soep, een luisterend oor - maken daarin het verschil. Ook bestaanszekerheid, beweging en betekenisvol contact dragen bij aan mentaal en fysiek welzijn. Niet de vraag waar iemand recht op heeft, maar de vraag wat iemand nodig heeft, staat centraal. Zorg en welzijn komen zo samen in een sterke, samenredzame gemeenschap. Zo zorgen we samen voor minder eenzaamheid, meer verbondenheid, gezondheid en veerkracht in onze gemeente. Want Harderwijk zijn wij samen.”

Wethouder Maarten Reckman