

Procesverslag



Van overleven naar leven

Van stress naar betekenis

**Health Innovation School
2026**

Projectgroep 'Gezondheidsvaardigheden'



**Patricia
de Blieck**



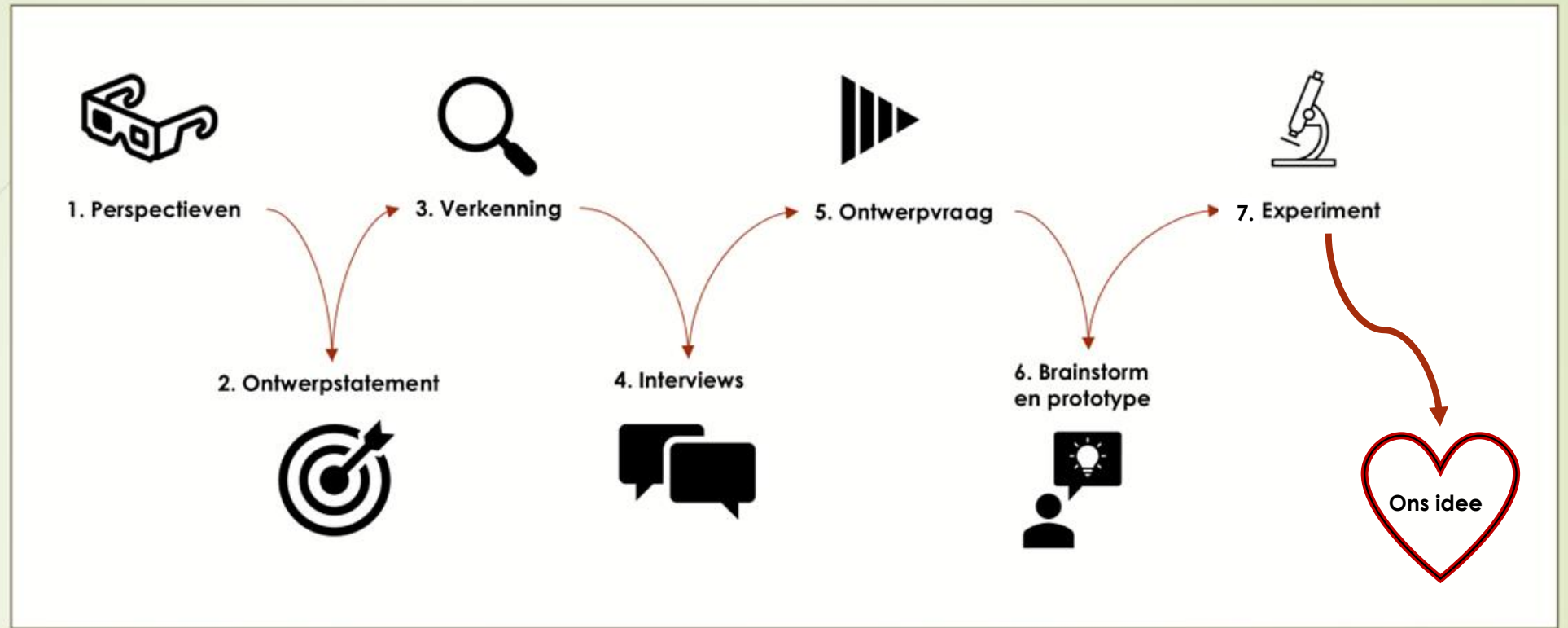
**Nadine
da Cruz**



**Debby
Linthorst**



**Anouk
Wisse**

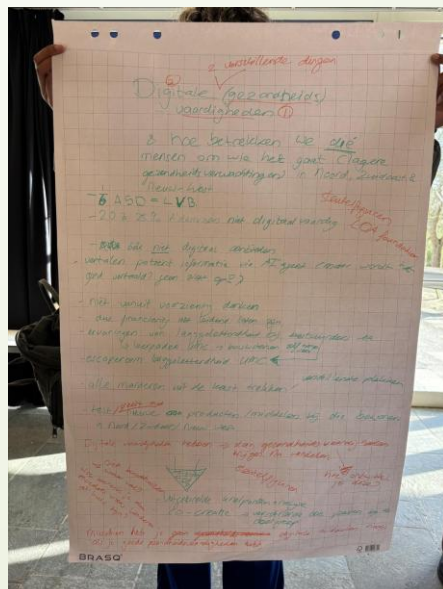


Inrichting van het proces

Aanleiding en perspectieven

We zijn gestart met ervaringen vanuit ons eigen perspectief:

- ❖ Ziekenhuis
- ❖ Ouderenzorg
- ❖ Huisartsen
- ❖ Preventie



Lage gezondheidsvaardigheid raakt heel veel én steeds meer mensen



1 op de 3 Nederlanders heeft lage gezondheidsvaardigheden

Voorbeelden hiervan zijn:

Steeds meer

jongeren

kunnen **onvoldoende lezen** om bijvoorbeeld zorginformatie goed te begrijpen.

Nieuwe digitale

technologieën

vragen om steeds meer vaardigheden en dure middelen. Zorg wordt hierdoor **voor veel mensen ontoegankelijk**.

Voor meer dan

50%

van de patiënten zijn adviezen en informatie over medicijngebruik te ingewikkeld om te **begrijpen en te onthouden**

Bestaansonzekerheid



Onzekere, ongezonde, onveilige woning, dakloosheid



Tekort aan (gezonde) voeding



Geldzorgen, schulden



Minder toegang tot zorg

Andere problemen



Verslaving



Psychische problematiek



Laaggeletterdheid

Vindbaar

Begrijpelijk

Toepasbaar

Toegankelijk

Ontwerpstatement

*In een wereld waarin we zien dat **gezondheid ongelijk verdeeld is***

*Willen wij **dat alle gezondheidsdiensten inclusief ontwikkeld worden en daarmee voor iedereen toegankelijk zijn***



We willen de gezondheid van bewoners verbeteren. Daarom kiezen we voor een aanpak die zowel de gezondheidsvaardigheden van bewoners vergroot als organisaties toegankelijker maakt. Zo werken we aan aanbod dat beter aansluit bij wat bewoners nodig hebben.

Verkenning vraagstuk

Wie wordt onze N=1?

- ❖ Begrijpelijkheid en toegankelijkheid
- ❖ Online en offline
- ❖ Sociaal-medisch of specialistisch
- ❖ Amsterdammers met geldzorgen of zonder geldzorgen
- ❖ Spreekt Nederlands of spreekt een andere taal
- ❖ Amsterdammers die naar het buurthuis komen of Amsterdammers die niet naar het buurthuis komen

We weten dat zorg voor veel verschillende mensen moeilijk bereikbaar is.

We willen met bewoners praten over zorg. Daarom kiezen we voor het buurthuis. Bewoners voelen zich daar op hun gemak. Het is er informeel, waardoor gesprekken makkelijker verlopen.

We stellen vragen zonder voorbeelden. Zo kunnen bewoners vrij hun eigen ervaringen en ideeën delen.

Interviews bezoekers buurthuis

Gezondheidsvragen bezoekers



1. Stel, u voelt zich niet lekker of u heeft pijn, wat doet u dan?



2. In hoeverre voelde u zich daarmee geholpen?



3. Als u morgen weer zoiets heeft, zou u dan weer hetzelfde doen?



4. Wat had het voor u makkelijker gemaakt?



5. Stel dat u de baas van de zorg in Amsterdam was, wat zou u dan direct veranderen om het duidelijker te maken?

Gespreksleidraad

N=2

- Weten de huisarts te vinden
- Voelen zich niet voldoende serieus genomen door de huisarts en kennen niet de juiste route voor een vervolg
- Ervaren stress, trauma en onzekerheid over verblijf in Nederland
- Ervaren geldzorgen

Bevindingen

Interview Medewerker Buurthuis

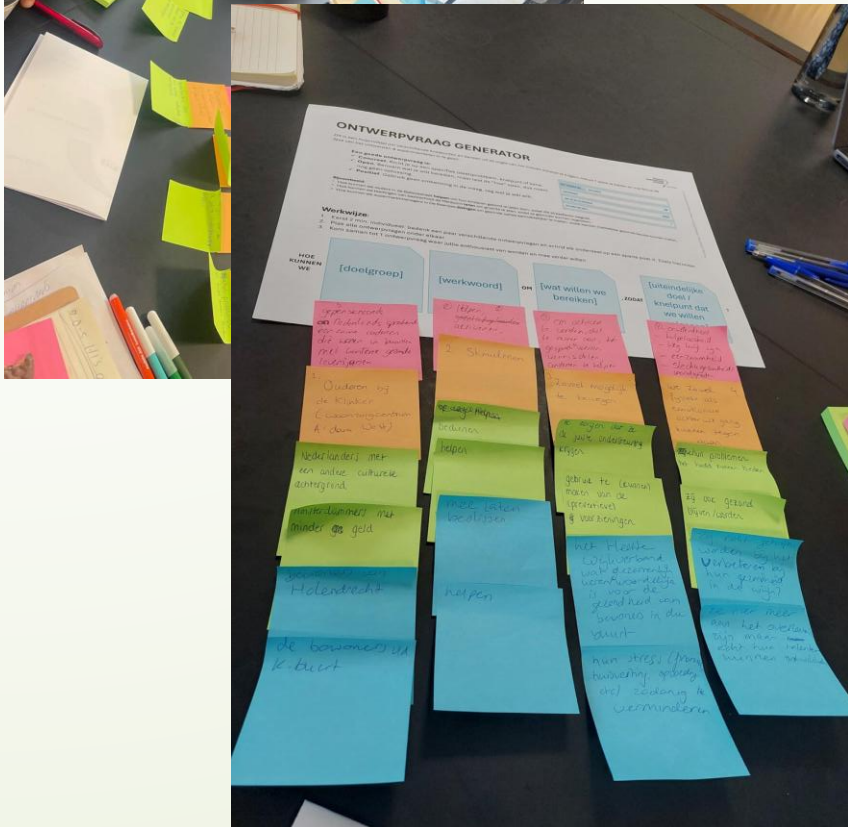
- Krijg je wel eens vragen over gezondheid, zorg, gezondheidsrisico's?
- Stellen mensen vragen of komen ze met problemen?
- Hoe communiceren ze hierover?
- Weten jullie wat jullie kunnen doen/ naar wie jullie kunnen doorverwijzen?
- Zien jullie gezondheidsvraagstukken als jullie taak?

Gespreksleidraad

N=1

- Bewoners komen zeker met vragen over gezondheid. Bij medische vragen verwijst de medewerker naar de huisarts
- Veel mensen hebben problemen op het gebied van welzijn of bestaanszekerheid
- Soms is er een taalbarrière, dan is het soms lastiger duidelijk te krijgen waar het om gaat
- In het buurthuisteam werken maatschappelijk werkers, die ondersteunen bij geldproblemen en het welzijn van de mensen daarbij
- Buurthuis ziet aanpak van fysieke problemen niet als hun taak, aanpak van mentale problemen rondom geldzorgen wel

Bevindingen



Ontwerpvraag

Van algemeen naar specifiek

Hoe kunnen we **de statushouders die samenkomen bij Kerkcentrum de Nieuwe Stad faciliteren**

Om **ondersteuning te vinden bij mentale uitdagingen, die aansluit bij hun behoefte**

Zodat **hun ervaren mentale gezondheid verbetert**

We willen weten hoe we onze dienstverlening beter toegankelijk maken. De interviews gaven nuttige informatie, maar geen duidelijke oplossing. Daarom hebben we opnieuw nagedacht. We richten ons op één specifieke situatie, die we uit ervaring kennen.

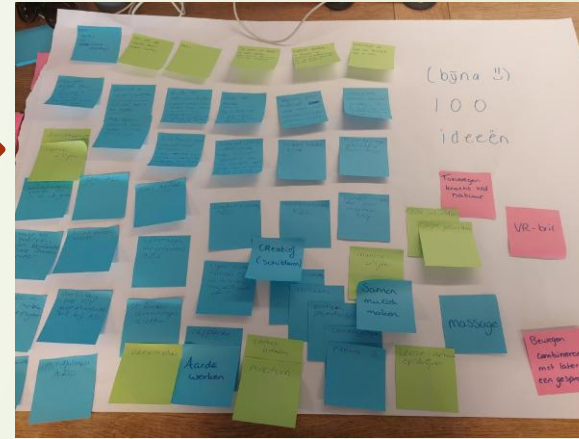
Brainstorm

100 ideeën

1e golf > individuele braindump

2e golf > vanuit verschillende frames, vragen, waarden of restricties > vanuit theatermaker, rolmodellen Favela Street en muziektherapeut gedacht

3e golf > clusteren > combineren, voortbouwen op ideeën en aanvullen

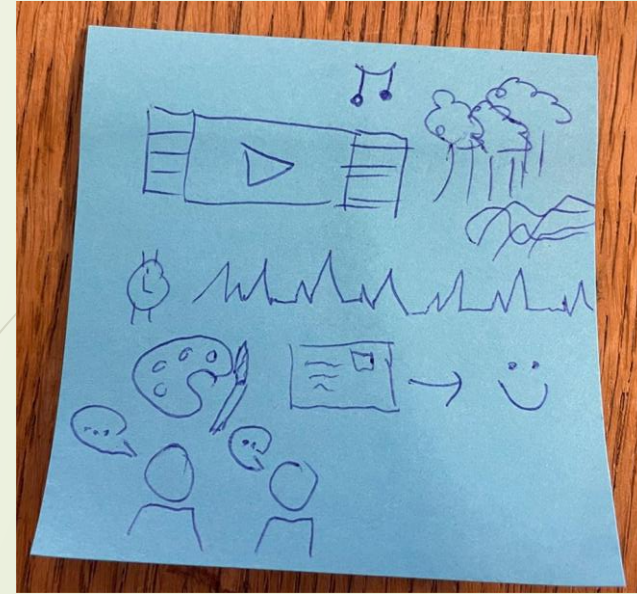


Wat opviel:

- Veel ideeën rondom activiteiten: bewegen, muziek maken, creatieven en in de natuur zijn
- Aansluiten bij wat iemand kent, bijvoorbeeld spiritualiteit en laagdrempelige contact met mensen uit dezelfde cultuur
- Verkenning of we technologie kunnen benutten, bijvoorbeeld een VR bril

Prototype

Van ideeën naar experiment



Een greep uit onze gedachtespinsels:

Als mensen via een VR bril kunnen kiezen waar ze zich bevinden (bos, strand, bergen) kunnen ze tot rust komen

Door met een horloge de hartslag te meten komen we iets te weten over de mate van (ont)spanning

Ervaringen bespreken met een buddy kan fijn zijn, maar misschien ook extra eenzaam (als je er achter komt dat je eigenlijk geen buddy hebt)

Samen tuinieren kan een laagdrempelige manier zijn om in gesprek te raken. Maar wat als er allemaal gewassen groeien die iemand niet kent

Samen koken kan verbinden. Maar als je de ingrediënten niet kunt lezen en de gerechten niet kent, kan dat ook demotiveren

Activiteiten in de richting van knutselen kunnen ook ontspannen. Daarnaast kan het een fijn gevoel geven als je iemand een kaartje opstuurt en iets betekent voor een ander

Aannames achter ons idee:

- Rust en ontspanning creëren
- Bewoners regie geven
- Activeren
- Creatief bezig zijn
- Iets (kunnen) betekenen voor een ander of de maatschappij

Experiment

Locatie: kerkcentrum
de Nieuwe Stad



1. Filmpje kijken met rustgevend beeld en geluid
2. Gedachtes delen
3. Creatief proces, iets betekenen voor een ander

Meten en observeren



- Maakt het filmpje mensen rustig?
- Gaan mensen 'aan' van knutselen/creatief bezig zijn?
- Maken mensen contact tijdens het knutselen?
- Hoe lang blijven mensen (gaat knutselen over in gesprek)?
- Wat doet het met mensen als ze een kaartje voor een ander maken?

Vraag: Wil je deze activiteiten/ dag een keer vaker doen?

Ervaringen

Locatie

- Alle aanwezigen hebben een telefoon
- LOA foundation is positief over samenwerking op locatie en ze geloven in de kracht van ontspanning

Filmpje

- Fijn om geluid erbij te (kunnen) horen
- Beelden met strand en zee worden als meest ontspannend ervaren (N=4)
- VR bril maakt dat iemand zich echt onderdeel voelt van het filmpje
- Gesprekken over wat water met iemand doet en het idee om vaker water op te zoeken

Tekenen/creatief proces

- Deelnemers willen weten wat te maken, zonder richting is het lastig en kan het juist leiden tot onzekerheid 'doe ik het goede'
- De insteek is om iets te maken voor een eenzame oudere. In de huidige vorm vindt geen terugkoppeling plaats over de ontvangst, voor deelnemers geeft dit minder voldoening

Bezoek 1

- 2 deelnemers
- Mannen



Bezoek 2

- 3 deelnemers
- Mannen

Aanpassingen nav bezoek 1

Locatie

- Tegelijkertijd met LOA aanwezig zijn

Filmpje

- Gebruik maken van langere filmpjes op Youtube
- VR bril meenemen

Tekenen/creatief proces

- Deelnemers richting geven

Ons idee

Een laagdrempelige vorm van ontspanning die betekenis geeft

- ❖ Geen nieuwe app
- ❖ Geen uitgebreide training
- ❖ Wel voor iedereen toegankelijk

Via een visuele menukaart kiest iemand zelf een omgeving die ontspanning geeft

- ❖ Ontspanning via beeld en geluid
- ❖ Op een moment naar keuze aan te zetten
- ❖ De beelden spreken direct het gevoel en het zenuwstelsel aan

En het hoeft niet bij kijken alleen te blijven

- ❖ Vanuit ontspanning komt er ruimte voor creativiteit
- ❖ We bewegen van rust naar actie
- ❖ Beteken iets voor een ander, bijvoorbeeld via een kaart of persoonlijke boodschap voor een eenzame buurtbewoner

*Van overleven naar leven
Van stress naar betekenis*



Ons eindproduct

WEGWIJZER MENTALE RUIMTE

EEN NIEUWE INGANG NAAR GEZONDHEIDSSVAARDIGHEDEN



Inzicht uit het veld: Traditionele zorgcommunicatie volgt de route Informatie → Begrip → Gedrag. Bij chronische stress of overlevingsdrang ontbreekt in het brein de capaciteit om informatie op te slaan. Deze wegwijzer keert de logica om: **mentale ruimte is geen resultaat van gezonde keuzes, maar juist de voorwaarde daarvoor.**

1. Hoe het werkt

De route naar rust, actie en zingeving



2. Waarom dit werkt

Rust voor het brein

- **Echte ontspanning:** Onderzoek toont aan dat langdurige stress het denken blokkeert. Natuurbeelden spreken direct het gevoel en het zenuwstelsel aan om rust te brengen.
- **Zonder taalbarrière:** Omdat beelden en geluiden universeel zijn, werkt dit voor iedereen. Er is geen taal nodig om te kunnen ontspannen.

Samen iets goeds doen

- **Van rust naar betekenis:** Na de rust maken deelnemers een kaart voor een eenzame buurtbewoner. Dit geeft direct een gevoel van verbinding en zingeving.
- **Eigen regie:** De bezoeker kiest helemaal zelf een favoriete video en houdt de volledige controle over het creatieve proces.

3. De menukaart: kies je natuurmoment

Kies zelf welke omgeving jou op dit moment de meeste rust geeft:

 Zee & Strand Gevoel: Kalmeren • Vertragen	 Diep Bos Gevoel: Herstellen • Gronden
 Bergen & Dalen Gevoel: Perspectief • Overzicht	 Open Landschap Gevoel: Ruimte • Verademing