

A photograph of two women standing in a bicycle parking area. The woman on the left is younger, with blonde hair tied back, wearing a bright yellow tank top and light blue jeans. The woman on the right is older, with short brown hair and glasses, wearing a light-colored jacket over a white top with a diamond pattern and light blue jeans. They are standing next to a grey brick wall with some notices pinned to it. In the foreground, the handlebars and frames of several bicycles are visible, slightly out of focus. The background shows a brick building and a street.

# Froan WORDT EINDELIJK SERIEUS GENOMEN



Oké. Dan heb je al jarenlang te maken met het chronischevermoeidheidssyndroom, waar later ook nog eens een post-traumatische stressstoornis bijkomt. Fysiek en mentaal ben je aan het eind van je Latijn. Je klopt aan voor hulp. Knock, knock. Maar: nobody there. Froan (spreek uit: Froon) Verheijden maakte het mee en besloot het heft in eigen hand te nemen.

**F**roan: 'Mijn lichaam viel volledig uit toen ik ziek werd. Ik weet niet meer bij hoeveel dokters, bedrijfsartsen en specialisten ik ben geweest. Die konden of wilden me niet helpen. 'Het zit gewoon tussen je oren', kreeg ik te horen. Een ander had het over vage klachten. Een van hen was zelfs van mening dat ik helemaal niets mankeerde. Ik voelde me totaal niet serieus genomen. Ik bezoek nu nauwelijks nog een dokter omdat ik heb besloten op het gebied van mijn gezondheid het

heft in eigen hand te nemen. Niet alleen vanuit de medische wereld kon ik rekenen op weinig tot geen begrip. Mijn toenmalige vriend dacht dat ik me aanstelde. Ook mijn overige vrienden keerden zich van me af.'

### **IK BEN MINIMALIST GEWORDEN**

'Vervolgens ben ik zelf gaan kijken hoe ik mijn leven en gezondheid kon verbeteren. Ik heb diverse diëten en orthomoleculaire therapie gevolgd, ik ben gaan

mediteren, wandelen en dansen. Salsa, om precies te zijn. Dat is mijn passie. Ik geef nu ook salsa-les. Verder ben ik minimalist geworden. Dat wil zeggen: ik heb 90% van de spullen in mijn huis weggegeven. Dat heeft me geholpen om structuur aan te brengen en stress te vermijden. Ik leid een ander leven nu. Ik ben er nog niet, maar het gaat beter. Het gaat ook beter tussen mij en de consulent van de Sociale Dienst. Onze band kreeg een positieve wending nadat een collega haar had gewezen op positieve gezondheid, waarna ze dat ging toepassen in ons contact. Vanaf dat moment veranderden ook haar houding

en vraagstelling. 'Welk werk zou je willen doen als vrijwilliger? Wat past bij jou als persoon, denk je?' Ze steunt me nu. Ik voel me eindelijk serieus genomen.'

### POSITIEVE GEZONDHEID MET FROAN

'Mijn consulent attendeerde me ook op de positieve gezondheidstraining, waaraan het certificaat gezondheidsambassadeur is verbonden. Ze raadde me aan deze mogelijkheid te onderzoeken. De eerste keer dat ik deelnam aan de training via Blauwe Zorg in de wijk was ik best geëmotioneerd. Ik vond de plek waarnaar ik zo lang had gezocht.

Dat heeft ertoe geleid dat ik gezondheidsambassadeur ben geworden. Toen het ambassadeurstraject eindigde, ben ik – vooral gericht op de inwoners van Maastricht – gaan bloggen en vloggen op mijn eigen Facebook-pagina onder de titel 'Positieve gezondheid met Froan'. Ik heb door de jaren heen zelf veel geleerd over hoe je in kleine stapjes je leven en gezondheid kunt optimaliseren en dat wilde ik graag delen. Ik wilde ook laten zien dat je je niet hoeft te schamen als het niet goed met je gaat. Ik deel positieve initiatieven, interviews, verhalen, tips en recepten. Daar haal ik veel voldoening uit. Verder help ik



FROAN VERHEIJDEN

**'IK HEB  
90% VAN DE  
SPULLEN  
IN MIJN HUIS  
WEGGEGEVEN'**

# 'WIJKBEWONERS STIMULEREN OM DE REGIE TE NEMEN OVER HUN EIGEN GEZONDHEID'



27

RESI PENDERS

mee met het schrijven van de Gezonde Gazet, een Maastrichts wijkblad over positieve gezondheid.'

## FEELING HOUDEN MET DE PRAKTIJK

Burgerkracht Limburg-adviseur Resi Penders werkt bij zusterorganisatie Zorgbelang Limburg en maakt deel uit van programmateam Blauwe Zorg in de wijk om een duurzame verandering door te voeren in de zorgwereld. Dit door wijkbewoners te stimuleren zelf actief te zijn en de regie te nemen over hun eigen gezondheid. Blauwe Zorg in de wijk is een samenwerkingsverband van ZIO, provincie Limburg, gemeente Maastricht, Universiteit Maastricht, GGD Zuid Limburg, Burgerkracht Limburg,

Zorgbelang Limburg, Envida, Radar, XONAR Trajekt, LEVANTOgroep en verzekeraar VGZ. Geregeld ook praat ik met gezondheidsambassadeurs zoals Froan, zodat ik feeling blijf houden met de praktijk.'

## INFORMEEL KARAKTER

'De groep gezondheidsambassadeurs bestaat nu uit twaalf mensen. Voor wie geïnteresseerd is: in september worden weer nieuwe gezondheidsambassadeurs bij Blauwe Zorg in de wijk getraind in het gedachtegoed van positieve gezondheid. Vervolgens ga je onderzoek doen in de wijk om te kijken wat er speelt onder de bewoners, bijvoorbeeld door te interviewen of door met foto's of filmpjes een blik te geven op

de wijk. Die activiteiten hebben bewust een informeel karakter. Want je kunt wel tegen een wijkbewoner zeggen: 'Nu gaan u en ik het hebben over het begrip positieve gezondheid.' Maar dat werkt niet. Wat wel werkt: mensen op een laagdrempelige manier meenemen en laten vertellen over hun gezondheid, vitaliteit en welzijn. Zo open je de weg voor de zorgverbetering waar positieve gezondheid en Blauwe Zorg in de wijk voor staan.' ◀