



# Mijn gezonde voornemens



© Willem Rosiers

“Denken we eigenlijk nog wel echt na over hoe goed het met ons gaat?”

J

Je kent het wel. Je begroet een collega bij het nemen van een kop koffie en hij vraagt: ‘Hoe gaat het?’ Het is bijna dé standaardvraag geworden bij onze begroetingen. ‘Goed, goed’, is dan ook meestal mijn standaardantwoord, zonder echt uit te wijden. Natuurlijk wil ik niet elke keer dat ik iemand vluchtig zie een heel verhaal beginnen. Maar misschien heeft mijn kort goed-antwoord ook te maken met het feit dat de vraag niet zo eenvoudig te beantwoorden is. Denken we eigenlijk nog wel echt na over hoe het met ons gaat?

Wat voor mij goed is, kan voor jou verschrikkelijk zijn en omgekeerd. De ene dag kan het redelijk goed gaan, terwijl de volgende dag een regelrechte ramp is. Ik kan me lichamelijk perfect fit voelen, maar vinden dat ik te weinig tijd doorbreng met de mensen die ik graag zie en belangrijk vind. Al die dingen zijn gewoonweg niet in één woord samen te vatten. ‘Goed’ is dus eigenlijk een nietszeggend antwoord.

Eind november woonde ik het congres *Zaadjes voor de toekomst. Positieve Gezondheid als uitgangspunt voor CLB'ers* bij (zie ook p. 24 in dit nummer). De spreekster dr. Machteld Huber hielp me met haar uitleg over positieve gezondheid een heel stuk verder om een degelijk antwoord te geven op de vraag hoe het met mij gaat. Ze daagde de deelnemers van het congres uit om gedurende 5 minuten stil te staan bij de vraag ‘hoe gaat het met u’ aan de hand van 40 korte vragen. De vragen gaan van ‘ik slaap goed’, over ‘andere mensen nemen mij serieus’, tot ‘ik geniet van mijn leven’. Het resultaat was een spinnenweb dat me zicht gaf op mijn gezondheid in de brede zin van het woord. Het toonde me hoe ik gezondheid zie, waar ik vind dat het al goed gaat en waar het nog beter kan. Tegelijk stimuleerde het me om na te denken over wat ik belangrijk vind en zelf wil veranderen. Het was toen eind november. Nog net op tijd dus om er mijn lijstje met goede voornemens voor 2020 mee te voeden ...

Ook benieuwd naar jouw antwoord op de vraag hoe het met jou gaat? Ga dan snel naar [mijnpositievegezondheid.be](http://mijnpositievegezondheid.be) en vul de test in. Het is tenslotte nog maar februari. Nog niet te laat dus om je lijstje met voornemens voor 2020 wat bij te sturen.

Veel leesplezier!

*Veerte Germeijs*

**Hoofdredacteur Caleidoscoop**  
[hoofdredactie@caleidoscoop.be](mailto:hoofdredactie@caleidoscoop.be)