

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

EENVOUDIG



START

Mijn Positieve Gezondheid.

De vragen gaan over jou.

En over hoe jij gelukkig kunt worden.

Hierna volgen vragen.

De vragen gaan over:



1. Lichaam



2. Gevoel en gedachten



3. Zinvol leven



4. Kwaliteit van leven



5. Meedoen



6. Dagelijks leven

Kies bij elke vraag het antwoord dat bij jou past.

Een voorbeeldvraag:



Voel jij je goed?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☒

Hier wil ik over praten

☐

Vul in wat je zélf vindt.

Zet ook een kruisje als je erover wil praten.

Als je klaar bent gaan we bespreken wat er goed gaat in je leven.

En we bespreken wat je wil veranderen.

GA VERDER



1. Lichaam

1

Voel jij je gezond?

Nee Een beetje Ja

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

2

Voel jij je fit?

Nee Een beetje Ja

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

3

Heb je pijn?

Nee Een beetje Ja

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

4

Slaap je goed?

Nee Een beetje Ja

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

5

Eet je gezond?

Nee Een beetje Ja

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

6

Ben je vaak ziek?

Nee Een beetje Ja

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

7

Kan je goed bewegen?

Nee Een beetje Ja

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

**Je hebt nagedacht over je lichaam.
Welk cijfer geef je dit?**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

GA VERDER



2. Gevoel en gedachten

8

Kan je dingen goed onthouden?

Nee  Een beetje  Ja 

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

9

Kan je goed nadenken?

Nee  Een beetje  Ja 

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

10

Kan je goed zien en horen?

Nee  Een beetje  Ja 

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

11

Voel jij je vrolijk?

Nee  Een beetje  Ja 

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

12

Ben je blij met wie je bent?

Nee  Een beetje  Ja 

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

13

Weet je wat je moet doen als het niet goed gaat?

Nee  Een beetje  Ja 

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

14

Beslis je zelf over belangrijke dingen?

Nee  Een beetje  Ja 

☐☐☐

Hier wil ik over praten

☐

Je hebt nagedacht over je gevoel en gedachten.
Welk cijfer geef je dit?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

GA VERDER



3. Zinvol leven

15

Vind jij je leven zinvol?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

16

Heb je 's morgens zin om op te staan?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

17

Zijn er dingen die je graag wil doen in je leven?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

18

Maak jij je zorgen over je toekomst?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

19

Accepteer jij je leven zoals het is?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

20

Ben je dankbaar voor je leven?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

21

Heb je zin om nieuwe dingen te leren?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

**Je hebt nagedacht over een zinvol leven.
Welk cijfer geef je dit?**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

GA VERDER



4. Kwaliteit van leven

22

Geniet je van het leven?

Nee Een beetje Ja Hier wil ik over praten
   ☐

23

Ben je gelukkig?

Nee Een beetje Ja Hier wil ik over praten
   ☐

24

Voel jij je goed?

Nee Een beetje Ja Hier wil ik over praten
   ☐

25

Kan jij je leven aan?

Nee Een beetje Ja Hier wil ik over praten
   ☐

26

Voel jij je veilig?

Nee Een beetje Ja Hier wil ik over praten
   ☐

27

Ben je tevreden over hoe je woont?

Nee Een beetje Ja Hier wil ik over praten
   ☐

28

Heb je genoeg geld om je rekeningen te betalen?

Nee Een beetje Ja Hier wil ik over praten
   ☐

Je hebt nagedacht over jouw kwaliteit van leven.
Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GA VERDER



5. Meedoen

29

Heb je contact met andere mensen?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

30

Nemen andere mensen je serieus?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

31

Heb je vrienden?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

32

Heb je mensen die je kunnen helpen?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

33

Heb je het gevoel dat je erbij hoort?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

34

Heb je werk of doe je andere dingen die je belangrijk vindt?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

35

Wil je graag weten wat er in je dorp of stad gebeurt?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

**Je hebt nagedacht over meedoen.
Welk cijfer geef je dit?**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

GA VERDER



6. Dagelijks leven

36

Kan je goed voor jezelf zorgen?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

37

Weet je wat je kan en niet kan?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

38

Weet je hoe je gezond kunt leven?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

39

Kan jij jouw dag goed indelen?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

40

Geef je meer geld uit dan je hebt?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

41

Kan je werken?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

42

Weet jij hoe je hulp kan vragen?

Nee

☐

Een beetje

☐

Ja

☐

Hier wil ik over praten

☐

Je hebt nagedacht over het dagelijks leven.
Welk cijfer geef je dit?

1

2

3

4

5

6

7

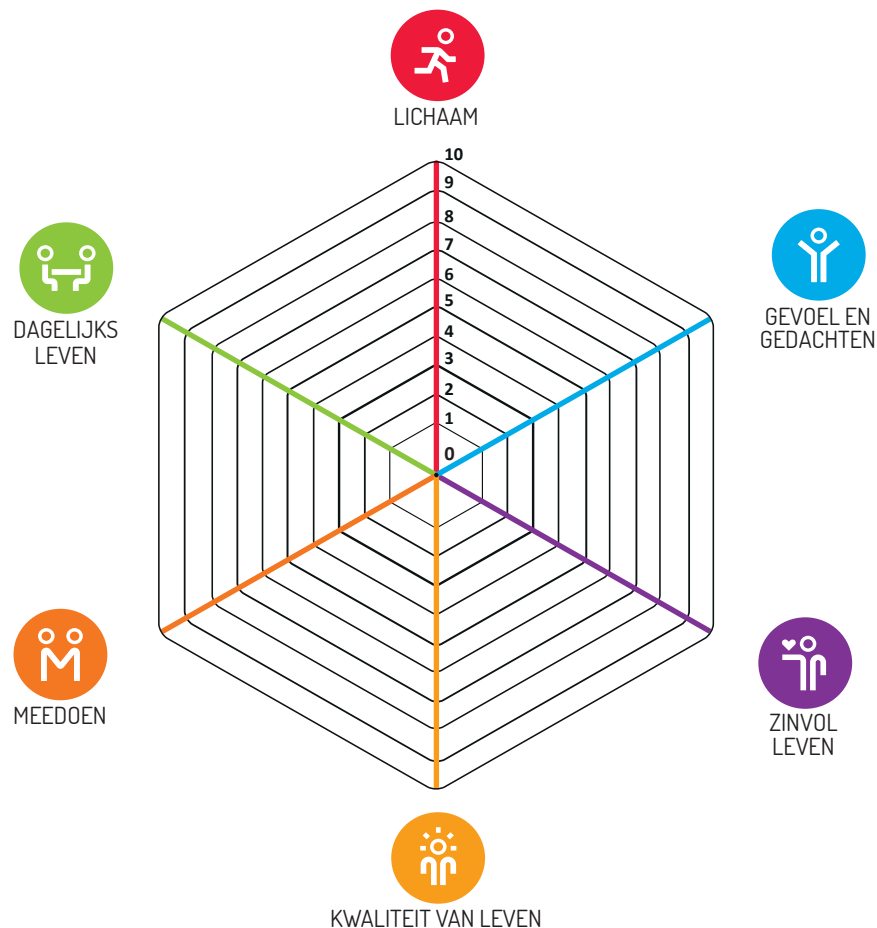
8

9

10

GA VERDER

Je bent klaar met de vragen.
Pak het spinnenweb erbij.
Zet een rondje om het cijfer dat je gegeven hebt.
Doe dat voor elk onderwerp.
We gaan nu een figuur tekenen.
Trek lijnen tussen de rondjes die je hebt gezet in het spinnenweb.
Dat figuur heet het spinnenweb Positieve Gezondheid.



Wat zou je als eerste willen veranderen om gelukkiger te worden?

.....

.....

Wat kan jij doen?

.....

.....

EINDE