

● MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

EENVOUDIG



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

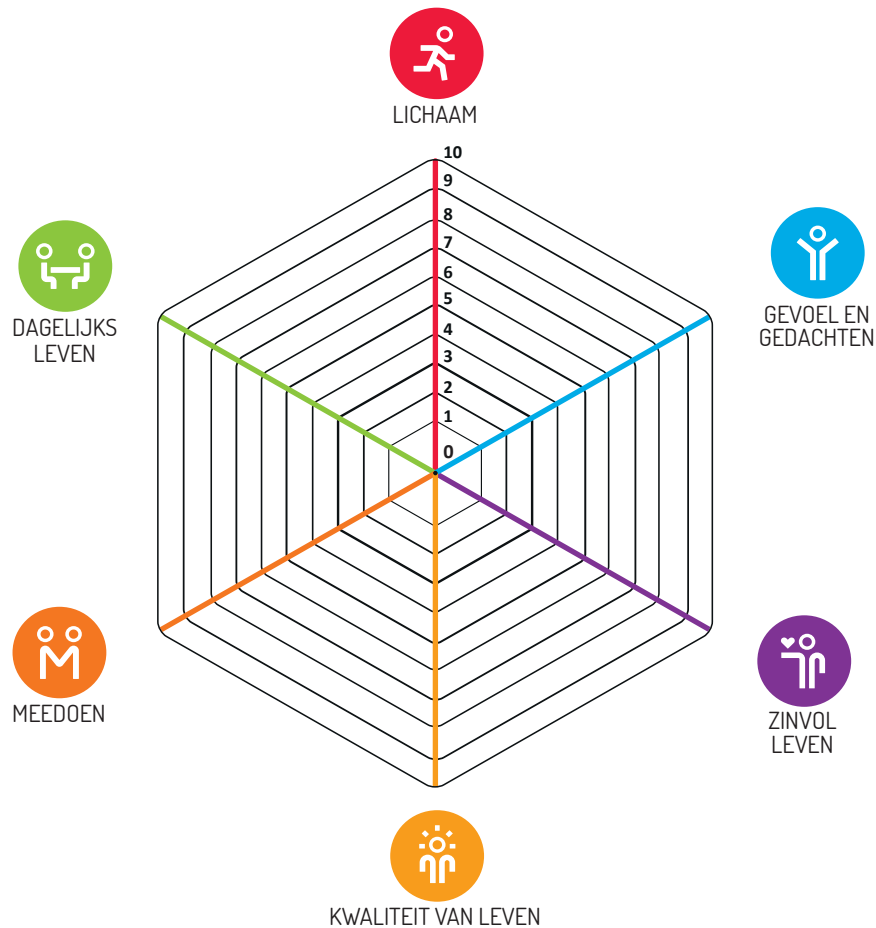
8

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