

Positieve gezondheid (gezondheid is meer dan niet ziek zijn)

- Jij staat als mens centraal, niet de ziekte die je hebt.
- Je voelt je in je kracht aangesproken en niet in je zwakte.
- Misschien heb je wel een diagnose van een ziekte of stoornis, maar er is een heel groot gebied waar je nog wel gezond bent.
- Die gezondheid kan versterkt worden.

We verdelen positieve gezondheid onder in 6 deelgebieden:

Dagelijks functioneren

Zorgen voor jezelf
Je grenzen kennen
Kennis van gezondheid
Omgaan met tijd
Omgaan met geld
Kunnen werken
Hulp kunnen vragen

Lichaamsfuncties

Je gezond voelen
Fitheid
Klachten en pijn
Slapen
Eten
Conditie
Bewegen

Mentaal welbevinden

Onthouden
Concentreren
Communiceren
Vrolijk zijn
Jezelf accepteren
Omgaan met verandering
Gevoel van controle

Sociaal maatschappelijk participeren

Sociale contacten
Serieus genomen worden
Samen leuke dingen doen
Steun van anderen
Erbij horen
Zinnige dingen doen
Interesse in de maatschappij

Kwaliteit van leven

Genieten
Gelukkig zijn
Lekker in je vel zitten
Balans
Je veilig voelen
Hoe je woont
Rondkomen met je geld

Zingeving

Zinvol leven
Levenslust
Idealen willen bereiken
Vertrouwen hebben
Accepteren
Dankbaarheid
Blijven leren