

# Veerkracht van mantelzorgers

INZICHT IN WAT JOU HELPT OM VOOR JEZELF TE ZORGEN



# INLEIDING TOOL

Positieve Gezondheid gaat over veerkracht: over hoe je om kunt gaan met wat er in het leven op je pad komt. Met de mooie en de moeilijke dingen. De vragen in deze tool helpen je je om na te denken over wat voor jou belangrijk is en wat jou energie geeft. En wat je morgen kan doen om goed in je vel te zitten. De tool geeft je inzicht in waar jij aandacht aan wilt geven, om jouw potje veerkracht te vullen.

## KORTE INTRODUCTIE

Neem (even) de tijd om stil te staan bij hoe het met jou is en wat voor jou belangrijk is. Dit kan je alleen doen, of met iemand met wie je vertrouwd bent.

Aan de hand van drie stappen gaan we kijken naar je veerkracht, je Positieve Gezondheid-spinnenweb en helpen we je verder na te denken over wat je morgen kan doen.

### Stap 1

Vul jouw veerkrachtpotje.

### Stap 2

Vul het spinnenweb van Positieve Gezondheid in. Denk na of ga in gesprek over de vragen die bij de zes verschillende dimensies staan. Zet vervolgens per dimensie een cijfer in het web.

### Stap 3

Bekijk het ingevulde web. Wat valt op? Is er iets wat je aandacht zou willen geven?

Deze stappen geven je inzicht in je veerkracht en over wat voor jou belangrijk is. De vragen bij stap 2 helpen je verder na te denken over wat je kan doen om goed in je vel te zitten. Wat zou jij morgen al kunnen doen? Wie of wat zou je daarbij kunnen helpen?

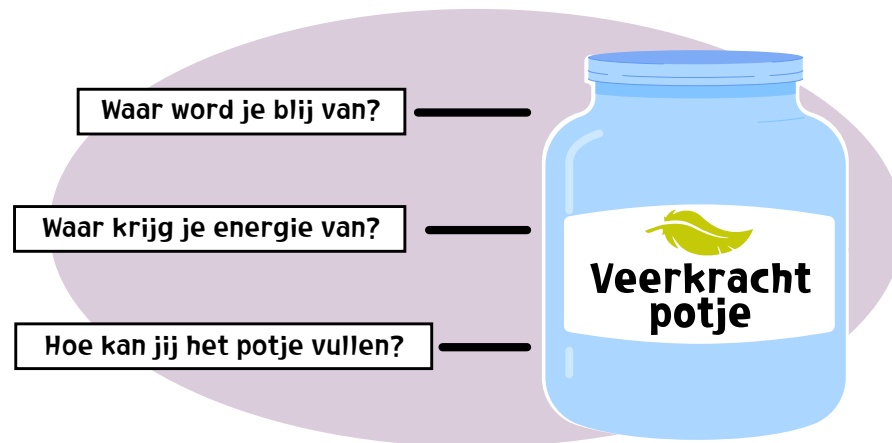
Ben je er klaar voor om meer inzicht te krijgen in je eigen behoeftes en wensen?



# STAP 1

Vul jouw veerkrachtpotje door na te denken over waar jij energie van krijgt? Dit kunnen verschillende activiteiten zijn, zoals hobby's. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: boswandeling, lunchen met vrienden. Maar ook alledaagse activiteiten zoals: in de tuin werken, koken, een film kijken.

Vul hiernaast je antwoorden in.

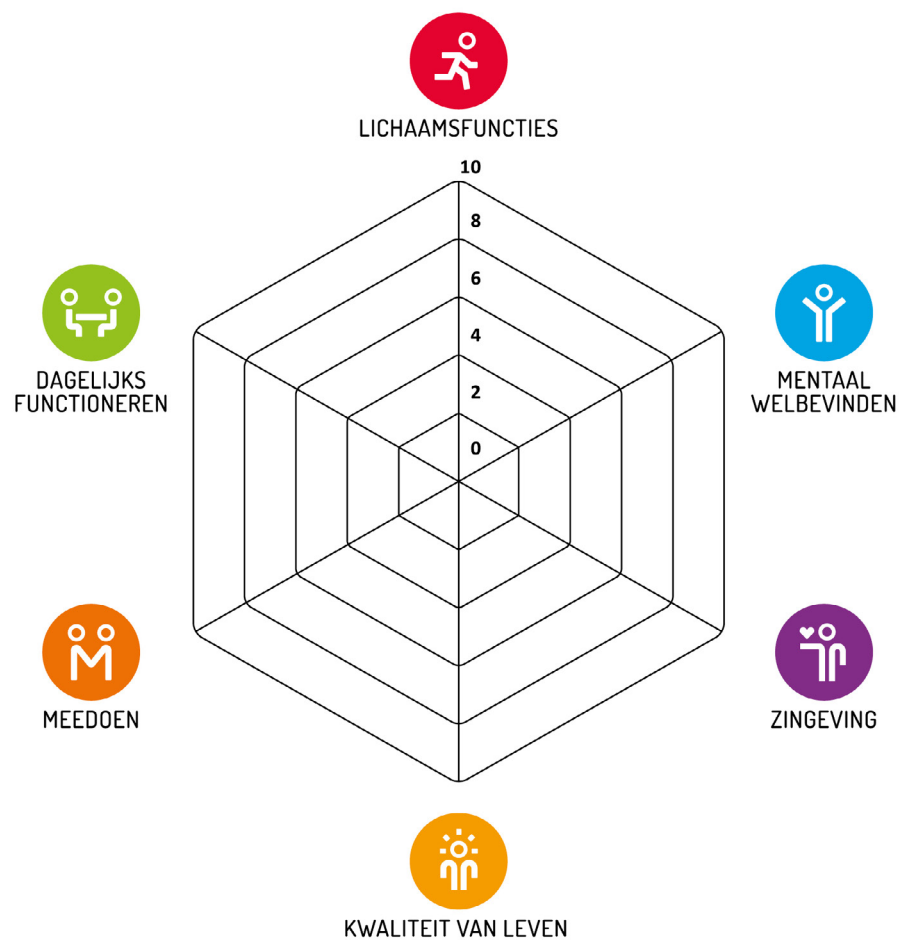


Mijn veerkrachtpotje vul ik zo:

## STAP 2

Hiernaast zie je het spinnenweb van Positieve Gezondheid. Het web bestaat uit 6 dimensies. Elke dimensie heeft een aantal aspecten. Bekijk die aspecten en probeer tot een gemiddeld cijfer te komen tussen 0 en 10. Je hoeft niet elk kenmerk een apart cijfer te geven, maar maak een inschatting voor jezelf per dimensie:

1. Welk cijfer geef je elke dimensie?
2. Beantwoord de vragen per dimensie.
3. Zet een punt bij jouw cijferscore op het spinnenweb.
4. Verbind de punten in het spinnenweb met elkaar. Het oppervlakte wat je nu ziet is je gezondheidsoppervlakte.



**Afbeelding:** het spinnenweb van Positieve Gezondheid. Jouw cijferscore kun je invullen op het spinnenweb op pagina 8.



## Lichaamsfuncties

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Vragen

1. Hoe vaak organiseer je rust en ontspanning?
2. Hoeveel aandacht geef je je eigen gezondheid?
3. Wat helpt jou om het langer vol te houden?



## Mentaal welbevinden

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Vragen

1. Voel je je verantwoordelijk voor de ander? Hoe ga je daarmee om?
2. Durf je (op momenten) voor jezelf te kiezen?
3. Kan je omgaan met de situaties die je tegenkomt?

## Zingeving

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Vragen

1. Voel je je gewaardeerd?
2. Heeft het zorgen voor een ander effect op de zingeving die je ervaart?

## Kwaliteit van leven

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Vragen

1. Heb je ruimte om stil te staan bij wat voor jou belangrijk is?
2. Durf je aan te geven wat je echt nodig hebt?
3. Lukt het jou om te doen wat voor jou belangrijk is?

## Meedoen

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Vragen

1. Kan je zorgtaken delen?
2. Zijn er anderen met wie je kan praten over hoe het met jou gaat?
3. Durf je te kiezen voor contacten die energie geven en andere contacten los te laten?

## Dagelijks functioneren

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

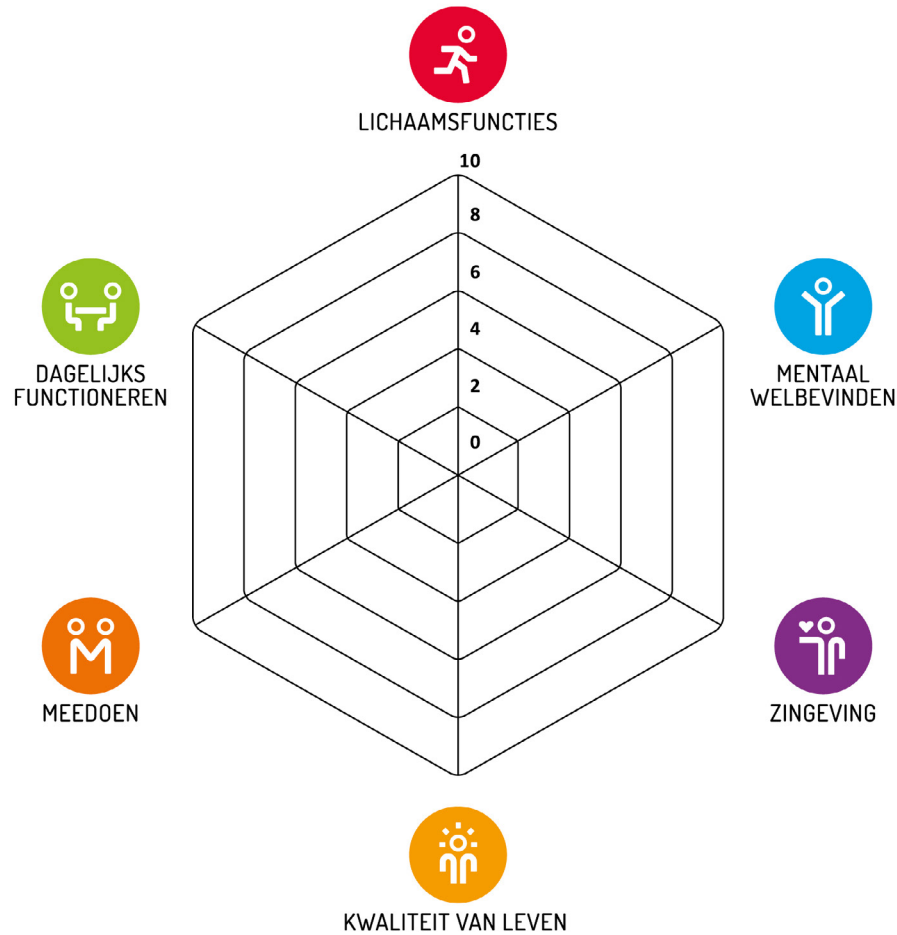
### Vragen

1. Wat of wie helpt jou om goed voor jezelf te zorgen?
2. Weet je waar je grenzen liggen? Hoe geef je die aan?
3. Durf jij echt te zeggen hoe het met je gaat?

# STAP 3

Bekijk het ingevulde web. Wat valt op? Is er iets wat je aandacht zou willen geven? Als je kijkt naar je spinnenweb:

Jouw cijferscore op het spinnenweb:



Wat valt je op?

Wat wil je zo houden?

Waar wil je meer van?

Wat zou je willen veranderen?

Wat ga je morgen doen?

Wat of wie kan je daarbij helpen?



# COLOFON

Vilans dankt alle betrokkenen die meegedacht hebben bij de tot stand komen van dit kennisproduct voor hun medewerking.

## Verantwoordelijk voor uitgave

Vilans, november 2023

## Auteurs

Femke de Wit (Vilans)

Marjolein de Meijer (Vilans)

Judith Oosterom (Vilans)

## Ontwerp

Marcom+design

## Contactpersoon

Vilans.nl/positievegezondheid

©Vilans

Oktober 2023

Churchillaan 11

3527 GV Utrecht

030 789 23 00

info@vilans.nl

www.vilans.nl

# DIT IS VILANS

Vilans is de landelijke kennisorganisatie voor zorg en ondersteuning. Wij vinden het belangrijk dat mensen die afhankelijk zijn van zorg en ondersteuning het leven kunnen leiden dat ze willen. Wij dragen daar proactief met kennis aan bij. We benoemen vraagstukken en agenderen onderwerpen. Samen met anderen verzamelen, ontwikkelen en delen we kennis. Vilans brengt mensen en organisaties bij elkaar vanuit onderzoek, praktijk, beleid en onderwijs. Zo versnellen we kennisontwikkeling, kennisuitwisseling en de toepassing van kennis. [www.vilans.nl](http://www.vilans.nl)

## Disclaimer

Vilans streeft er samen met betrokkenen naar om gebruik te maken van juiste, actuele en beschikbare gegevens in publicaties. Ondanks onze zorgvuldigheid aanvaarden we daar geen aansprakelijkheid voor. Op onze publicaties is de [Creative Commons 4.0 licentie](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) van toepassing. Dit betekent dat je onze publicaties mag downloaden, verveelvoudigen en mag verwijzen wanneer de volgende voorwaarden gelden:

- Er sprake is van niet-commerciële doeleinden.
- Je beschrijft dat de publicatie van Vilans is, eventuele auteurs noemt en een URL of hyperlink naar de publicatie plaatst.
- Je de [Creative Commons 4.0 licentie](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) vermeldt, inclusief link.

Wil je een onderdeel gebruiken voor een eigen publicatie? Ook dat mag alleen voor niet-commerciële doeleinden en op voorwaarde dat je linkt naar de originele bron en je werk vervolgens onder dezelfde [Creative Commons 4.0 licentie](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) deelt. De [Creative Commons 4.0 licentie](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) is niet van toepassing op beeldmateriaal, content van derden en op onderdelen waar dit specifiek bij benoemd staat.