



MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

KIND 8-16 JAAR



Fijn dat je geïnteresseerd bent in de vragenlijst van Positieve Gezondheid!
Wil je graag inzicht in jouw gezondheid?
Scan de QR-code voor de informerende animatie!
<https://www.youtube.com/watch?v=vEjGN6QTSpk>.



Deze papieren vragenlijst geeft je inzicht in jouw ervaren gezondheid op de volgende zes onderwerpen, oftewel dimensies.



Hoe het lichamelijk met je gaat



Hoe het mentaal met je gaat



Of je jouw leven zinvol vindt



Of je een prettig leven hebt



Of je meedoet in de maatschappij



Hoe jouw dagelijks leven eruitziet

Hierna komen een aantal uitspraken over jouw 'Positieve Gezondheid'. Geef voor elke uitspraak aan, of je deze vindt kloppen of niet. Doe dit door als antwoord een getal tussen 0 en 10 te kiezen, waarbij:

- 0 betekent Klopt niet
- 10 betekent Klopt

Je kan de cijfers selecteren door het blokje op de balk heen en weer te schuiven.

Vul in wat je zelf vindt. En niet wat je denkt dat de dokter of een ander persoon wil horen.

Als er een onderwerp is waar je over wilt praten, kan je dit per vraag of per dimensie aangeven.

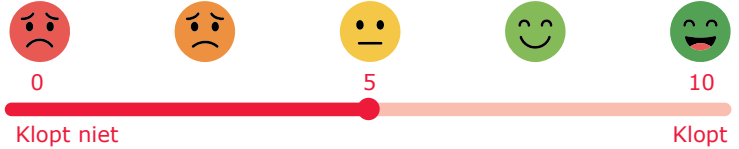


Mijn Lichaam

1

Ik voel mij gezond

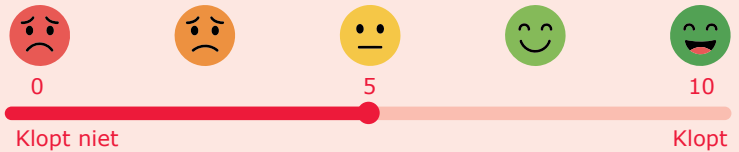
Hier wil ik over praten



2

Ik heb energie

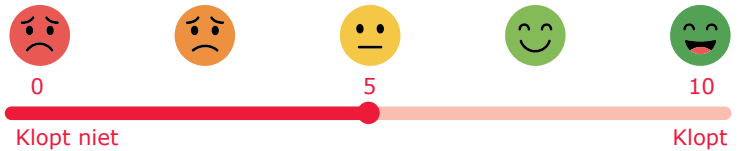
Hier wil ik over praten



3

Ik eet gezond

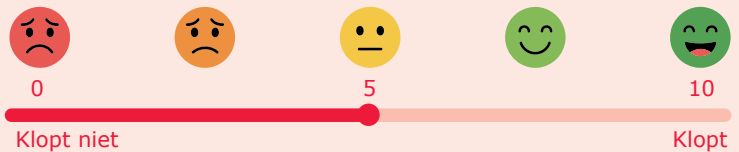
Hier wil ik over praten



4

Ik slaap lekker

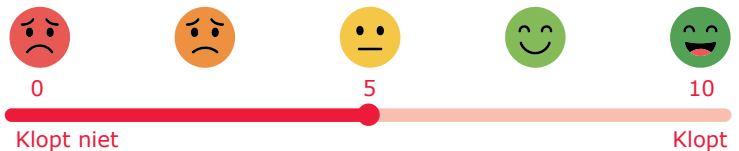
Hier wil ik over praten



5

Ik sport en beweeg

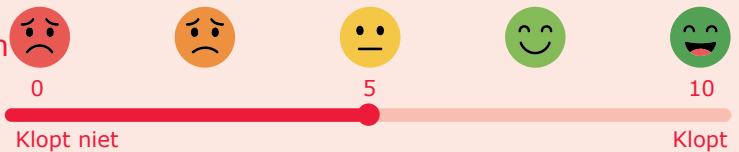
Hier wil ik over praten



6

Ik heb geen lichamelijke klachten

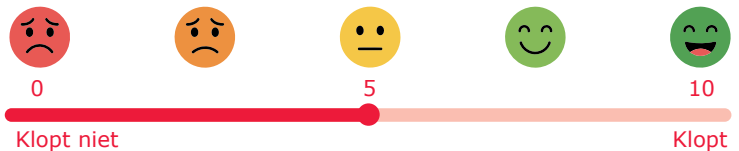
Hier wil ik over praten



7

Ik heb geen pijn

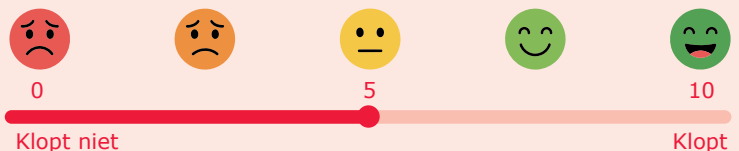
Hier wil ik over praten



8

Ik ben tevreden over mijn uiterlijk

Hier wil ik over praten



Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 8.

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Mijn Lichaam: _____

3

GA VERDER

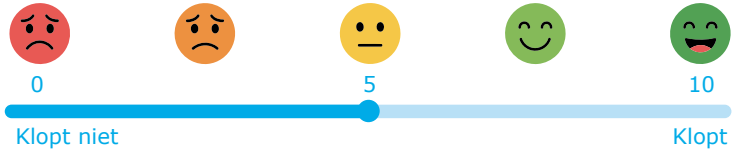


Mijn gevoelens en gedachten

9

Ik kan omgaan met mijn gevoelens

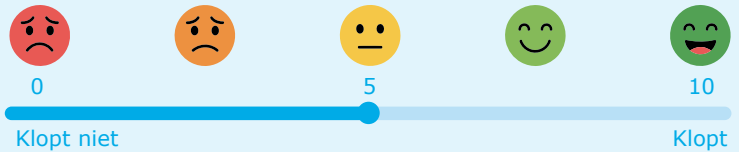
Hier wil ik over praten



10

Ik accepteer mijzelf zoals ik ben

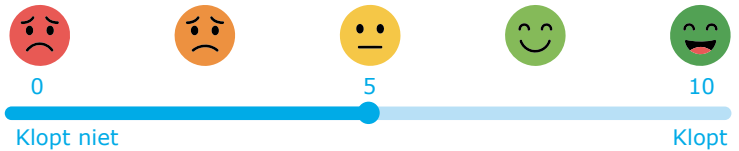
Hier wil ik over praten



11

Ik kan me aanpassen

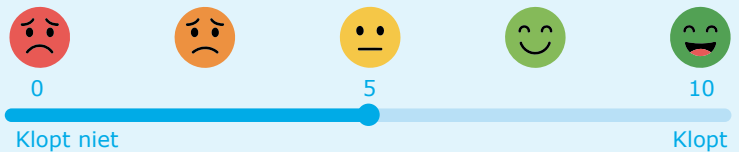
Hier wil ik over praten



12

12. Ik sta positief in het leven*

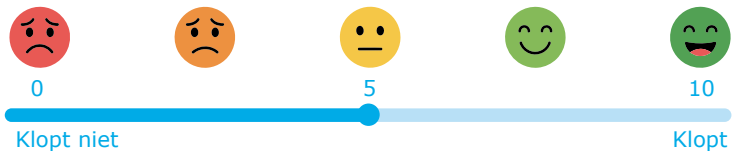
Hier wil ik over praten



13

Ik ken mijn grenzen*

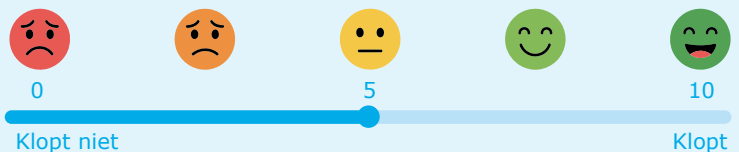
Hier wil ik over praten



14

Ik kan omgaan met tegenslagen*

Hier wil ik over praten



Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 6.

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Mijn gevoelens en gedachten: _____

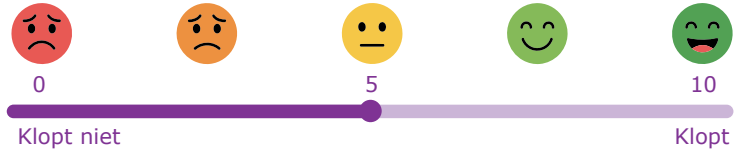


Nu en later

15

Ik heb geen zorgen voor de toekomst

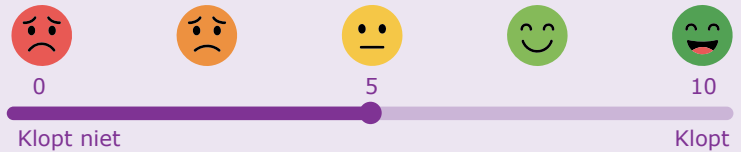
Hier wil ik over praten



16

Ik weet wat ik in mijn leven belangrijk vind

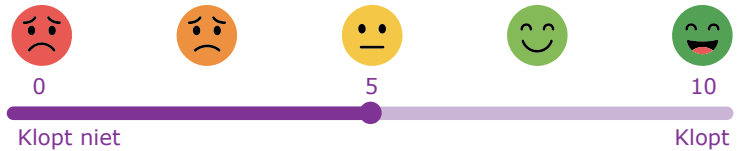
Hier wil ik over praten



17

Ik heb mijn eigen doelen en dromen

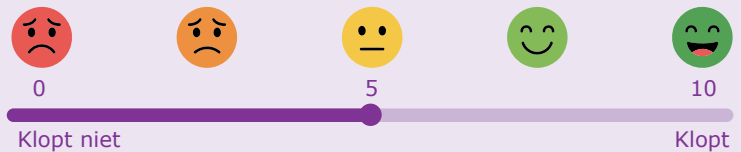
Hier wil ik over praten



18

Ik kan keuzes maken*

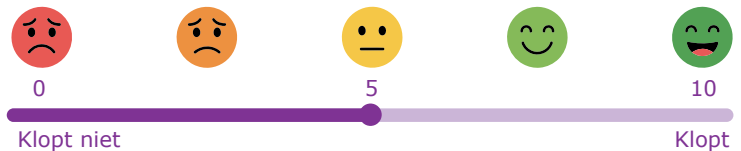
Hier wil ik over praten



19

Ik ken mezelf*

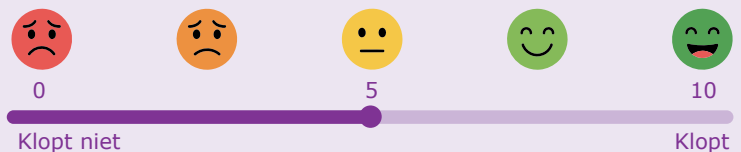
Hier wil ik over praten



20

Ik heb mensen die een voorbeeld voor me zijn*

Hier wil ik over praten



Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 6.

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Nu en later: _____

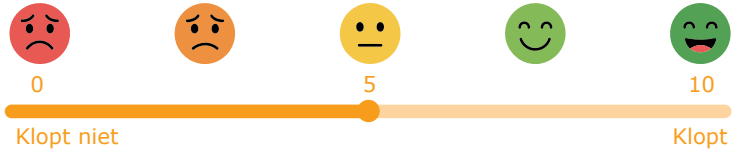


Lekker in je vel zitten

21

Ik kan genieten

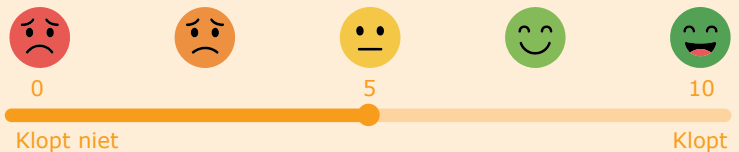
Hier wil ik over praten



22

Ik ben gelukkig

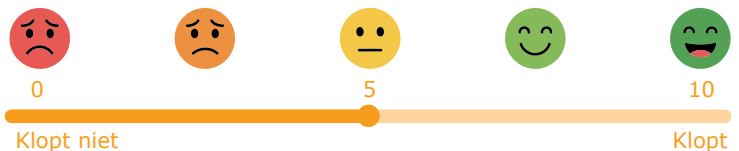
Hier wil ik over praten



23

Ik ben vrolijk

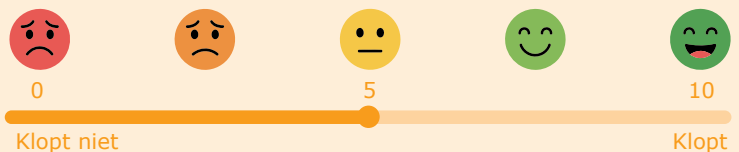
Hier wil ik over praten



24

Ik leef in een fijne omgeving*

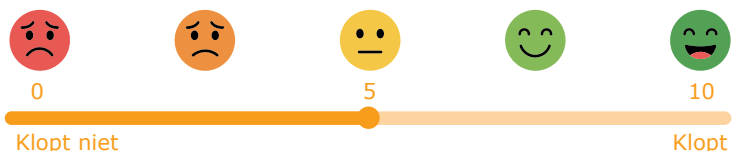
Hier wil ik over praten



25

25. Ik heb zin om dingen te doen*

Hier wil ik over praten



26

Ik krijg steun en begrip van anderen*

Hier wil ik over praten



Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 6.

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Lekker in je vel zitten: _____

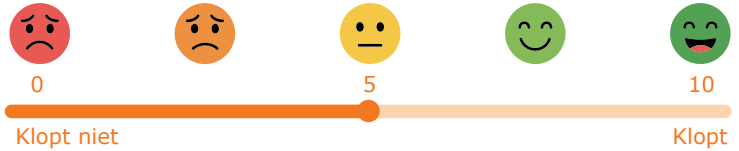


Meedoen

27

Ik heb vrienden en of vriendinnen

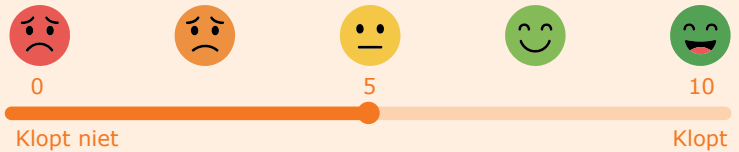
Hier wil ik over praten



28

Ik hoor erbij

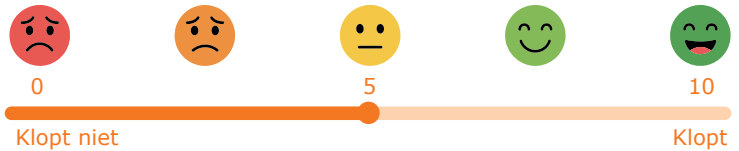
Hier wil ik over praten



29

Ik word niet gepest

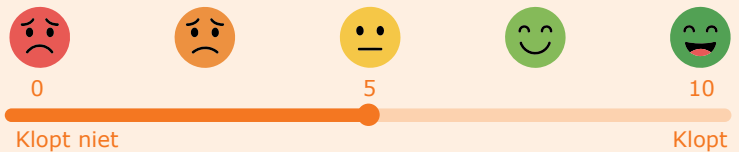
Hier wil ik over praten



30

Ik doe wat ik zelf wil*

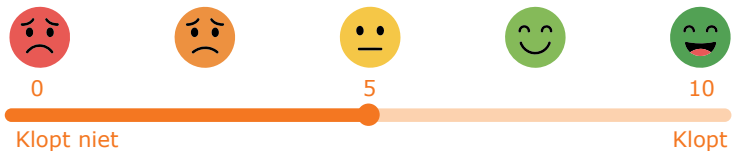
Hier wil ik over praten



31

Ik kan meekomen met anderen*

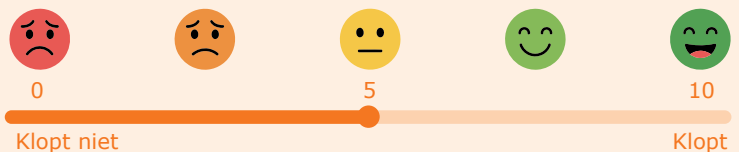
Hier wil ik over praten



32

Ik kan op mijn eigen manier bijdragen*

Hier wil ik over praten



Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 6.

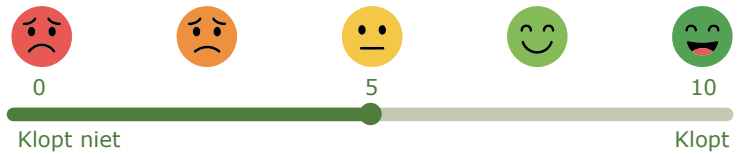
Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Meedoen: _____



Dagelijks leven

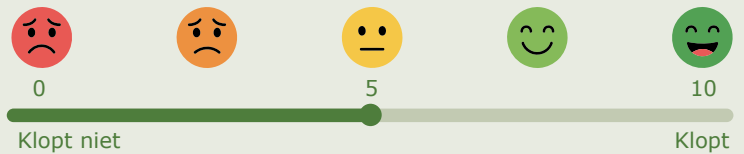
33 Ik ga naar school

Hier wil ik over praten



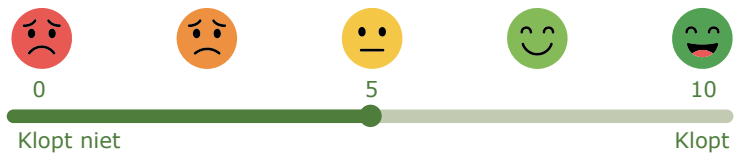
34 Ik kan mezelf zijn

Hier wil ik over praten



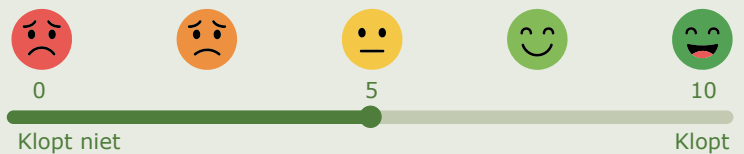
35 Ik heb vrije tijd

Hier wil ik over praten



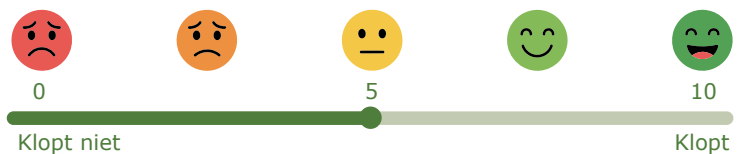
36 Ik zorg voor mezelf

Hier wil ik over praten



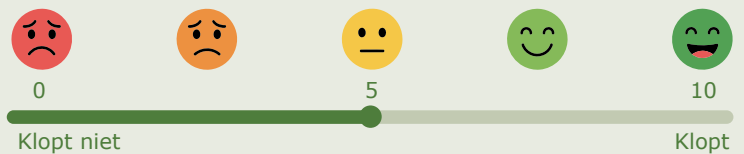
37 Ik voel mij normaal, net als andere kinderen

Hier wil ik over praten



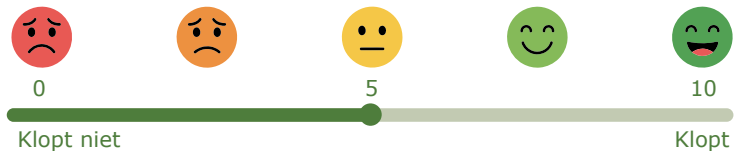
38 Ik kan alles wat ik wil

Hier wil ik over praten



39 Ik rook niet en gebruik geen alcohol of drugs*

Hier wil ik over praten



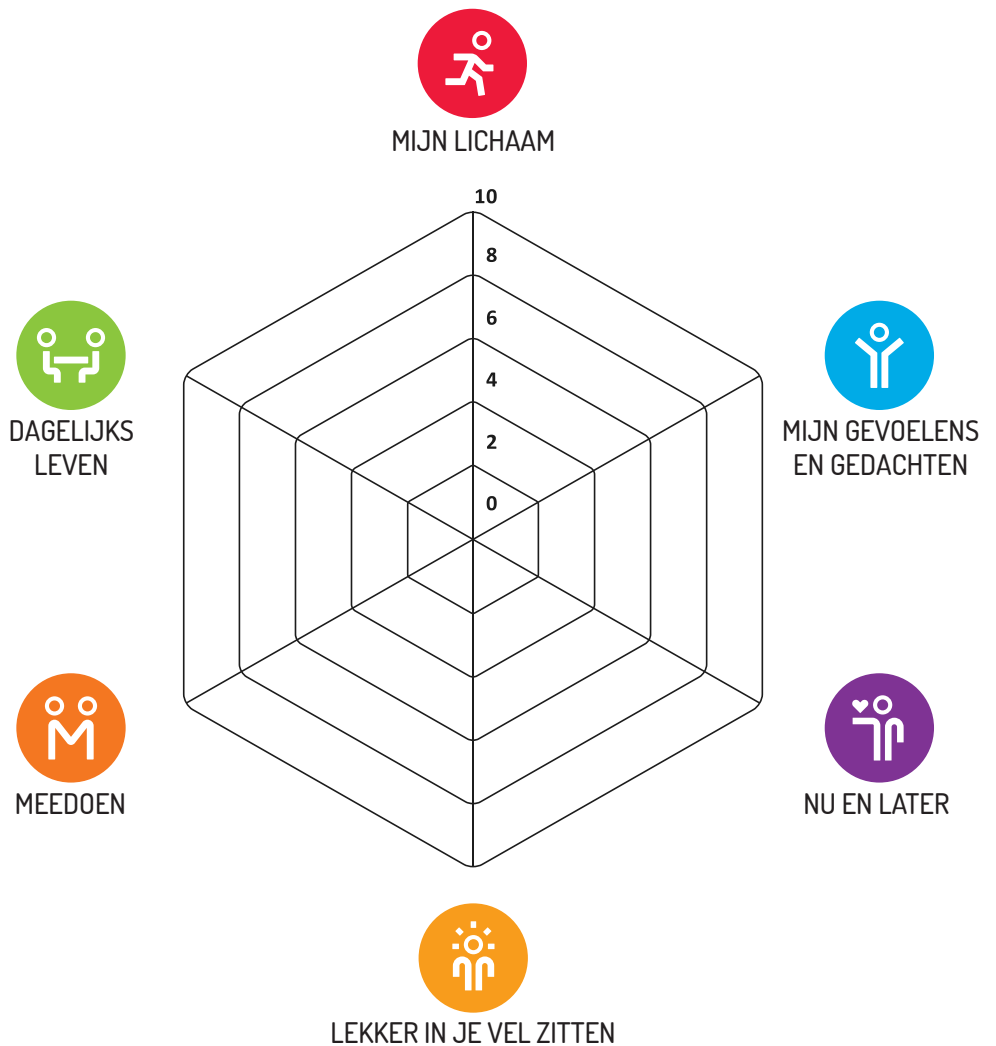
Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Dagelijks leven: _____

Nu heb je alle vragen beantwoord en het gemiddelde per dimensie berekend. Gebruik het gemiddelde cijfer per dimensie en omcirkel het cijfer in het spinnenweb.

Verbind de omcirkelde cijfers met elkaar in een ronde met de klok mee, zodat je jouw gezondheidsoppervlak te zien krijgt.

Kijk nog eens terug naar de vakjes 'hier wil ik over praten'. Misschien is er ook een onderwerp wat nog niet aan bod is gekomen en je mist.



De volgende drie reflectievragen kunnen je helpen om stil te staan bij jouw spinnenweb:

Wat valt je op? _____

Zou je iets willen veranderen? _____

Wat kan een eerste stapje zijn en wie of wat heb je daarbij nodig? _____

Je vindt hier een QR-code naar een dagboek dat je kunt downloaden in de vorm van een PDF-bestand. Wanneer je deze print, kan het een hulpmiddel zijn om je stappen bij te houden en op te schrijven wat voor jou belangrijk is.

Wil je toegang tot het dagboekje, scan deze QR-code of druk op deze link.



Onderstaande tekst staat in het Word document moet dit ook in de papieren versie komen?

Gespreksvragen:

Aanvullend op bovenstaande vragenlijst, zijn er de volgende twee gespreksvragen geformuleerd:

- Ik mis iets dat voor mij belangrijk is

Deze vraag verschijnt na het invullen van bovenstaande vragenlijst.

Specifieke thema's die een belangrijke rol in iemands leven spelen maar die niet aan bod zijn gekomen in de vragenlijst, kunnen hier middels een open veld ingevuld worden.

Let op: Deze vraag wordt niet meegenomen bij berekening van de scores van de *vragenlijst* van Positieve Gezondheid.

- Hier wil ik over praten

Bij deze vraag kan ervoor worden gekozen om dit per vraag aan te kunnen vinken of de mogelijkheid te bieden om dit per dimensie aan te geven*.

Let op: Ook deze vraag wordt niet meegenomen bij berekening van de scores van de *vragenlijst* van Positieve Gezondheid.

*Afhankelijk van inrichting Trusted ICT-Partner