

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 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



0



5



10

Klopt niet

Klopt

2

Ik heb energie

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

3

Ik heb geen lichamelijke klachten of pijn

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

4

Ik eet gezond

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

5

Ik slaap goed

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

6

Ik herstel snel na inspanning
Bijvoorbeeld na het sporten

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

7

Ik sport en beweeg voldoende

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

8

Ik ben tevreden over mijn uiterlijk

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

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

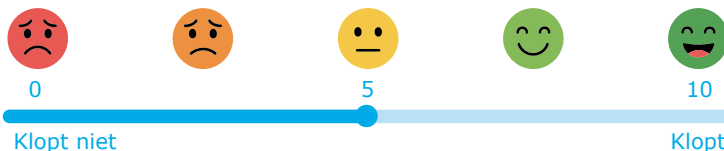


Mijn gevoelens en gedachten

9

Ik kan mij goed concentreren

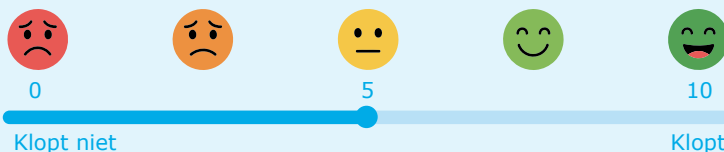
☐ Hier wil ik over praten



10

Ik kan omgaan met mijn gevoelens

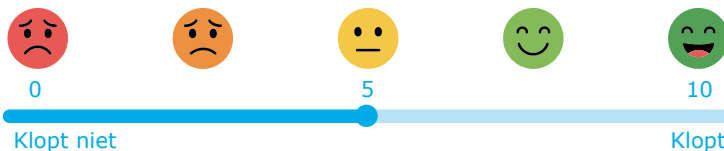
☐ Hier wil ik over praten



11

Ik sta positief in het leven

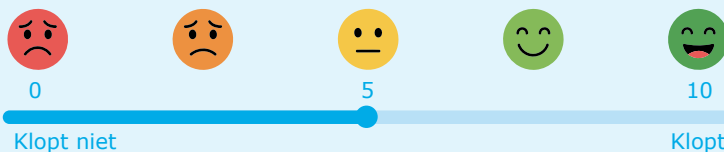
☐ Hier wil ik over praten



12

Ik accepteer mijzelf zoals ik ben

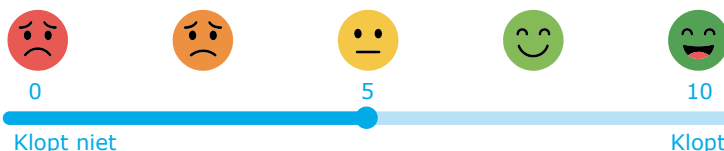
☐ Hier wil ik over praten



13

Ik heb vertrouwen in wie ik ben en wat ik kan

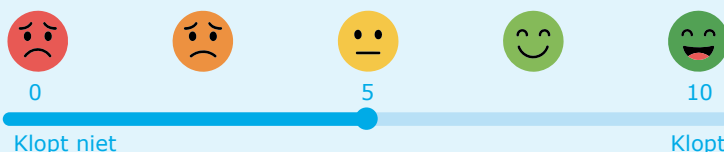
☐ Hier wil ik over praten



14

Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen

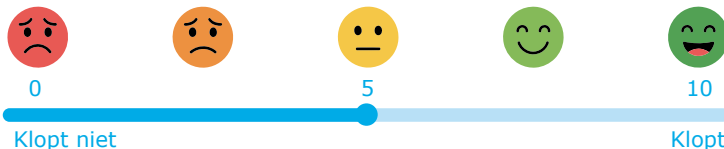
☐ Hier wil ik over praten



15

Ik heb grip op mijn leven

☐ 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 Mijn gevoelens en gedachten: _____



Zingeving

16

Ik heb een zinvol leven

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

17

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

18

Ik heb 's morgens zin in de dag

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

19

Ik heb mijn eigen doelen en dromen

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

20

Ik kan keuzes maken

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

21

Ik accepteer het leven zoals het komt

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

22

Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt

☐ Hier wil ik over praten



0



5



10

Klopt niet

Klopt

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

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Zingeving: _____

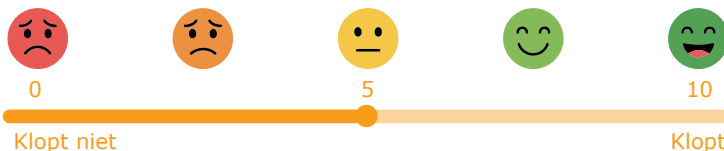


Kwaliteit van leven

23

Ik ben gelukkig

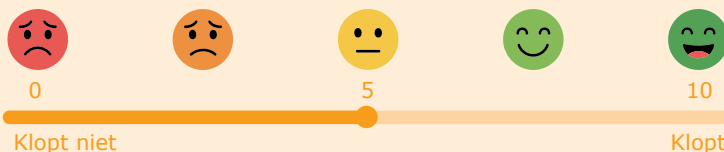
☐ Hier wil ik over praten



24

Ik kan genieten

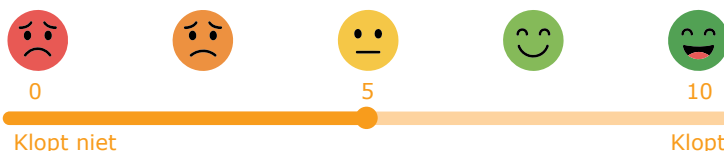
☐ Hier wil ik over praten



25

Ik ervaar evenwicht in mijn leven

☐ Hier wil ik over praten



26

Ik voel mij veilig

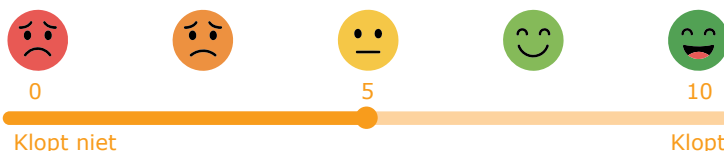
☐ Hier wil ik over praten



27

Ik leef in een fijne omgeving

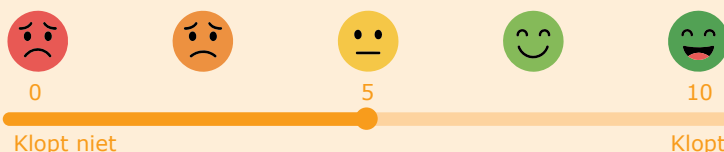
☐ Hier wil ik over praten



28

Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie

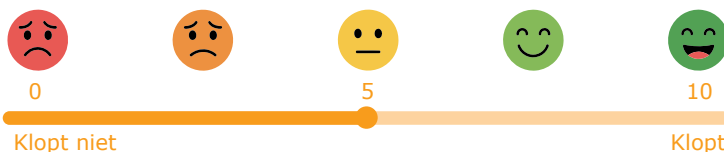
☐ Hier wil ik over praten



29

Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen

☐ 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 Kwaliteit van leven: _____

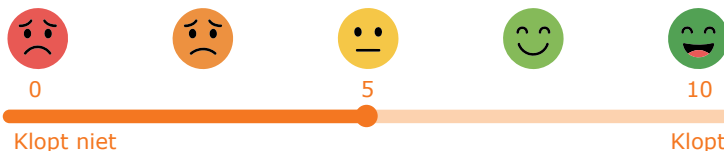


Meedoen

30

Ik heb voldoende sociale contacten

☐ Hier wil ik over praten



31

Andere mensen nemen mij serieus

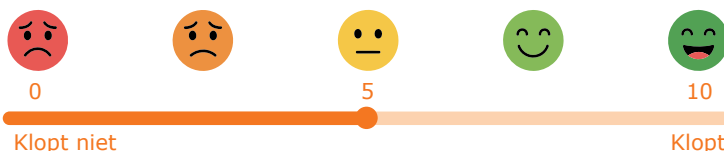
☐ Hier wil ik over praten



32

Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan ondernemen

☐ Hier wil ik over praten



33

Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving

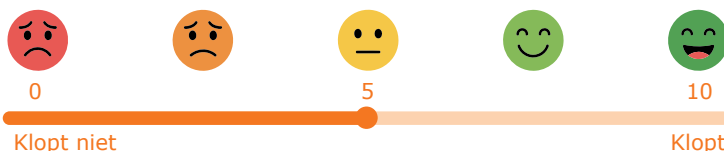
☐ Hier wil ik over praten



34

Ik kan mijzelf goed uiten bij anderen

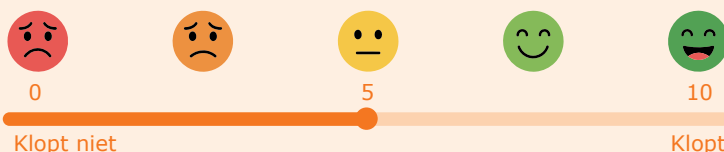
☐ Hier wil ik over praten



35

Ik heb mensen om mij heen die belangrijk voor me zijn

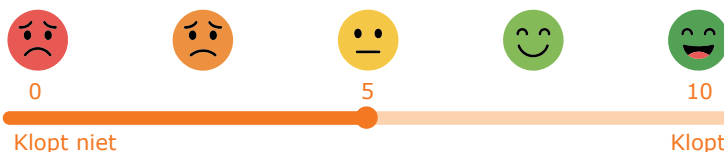
☐ Hier wil ik over praten



36

Ik krijg voldoende steun en begrip van anderen

☐ 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 Meedoen: _____

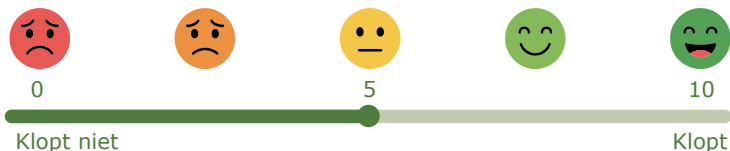


Dagelijks leven

37

Ik kan goed voor mijzelf zorgen
Bijv. wassen, boodschappen doen, koken
en vervoer

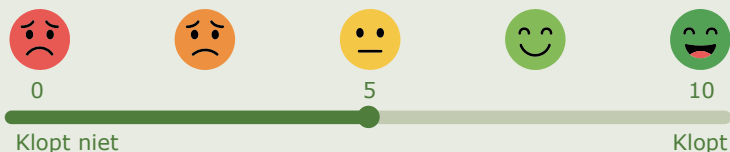
☐ Hier wil ik over praten



38

Ik kan werken en/of een
opleiding doen

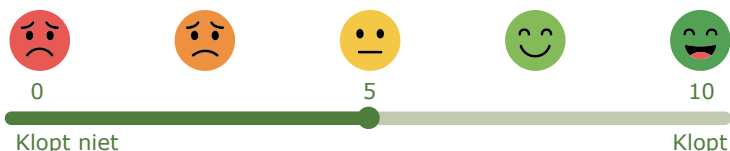
☐ Hier wil ik over praten



39

Ik weet wat ik wel kan en wat
ik niet kan

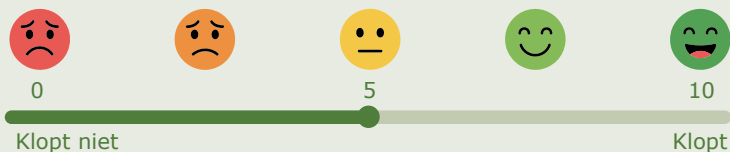
☐ Hier wil ik over praten



40

Ik weet hoe ik mijn gezondheid
kan verzorgen

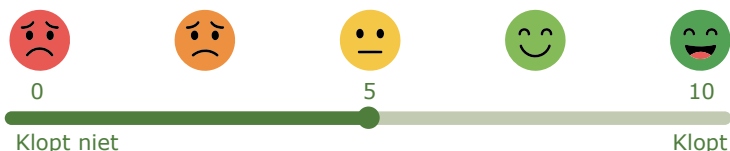
☐ Hier wil ik over praten



41

Ik kan goed omgaan met tijd
en geld

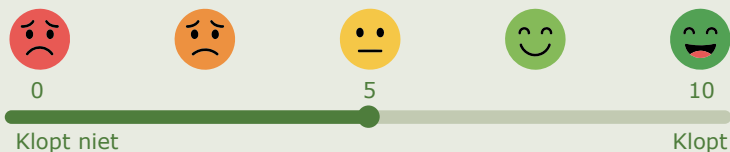
☐ Hier wil ik over praten



42

Ik weet hoe ik zo nodig hulp
kan krijgen van personen en/of
instanties

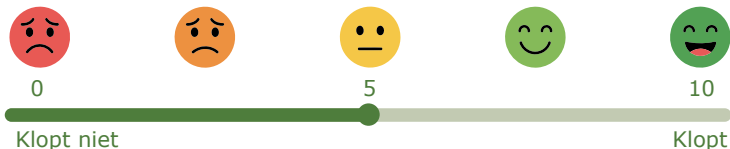
☐ Hier wil ik over praten



43

Ik rook niet en gebruik geen
alcohol of drugs

☐ Hier wil ik over praten



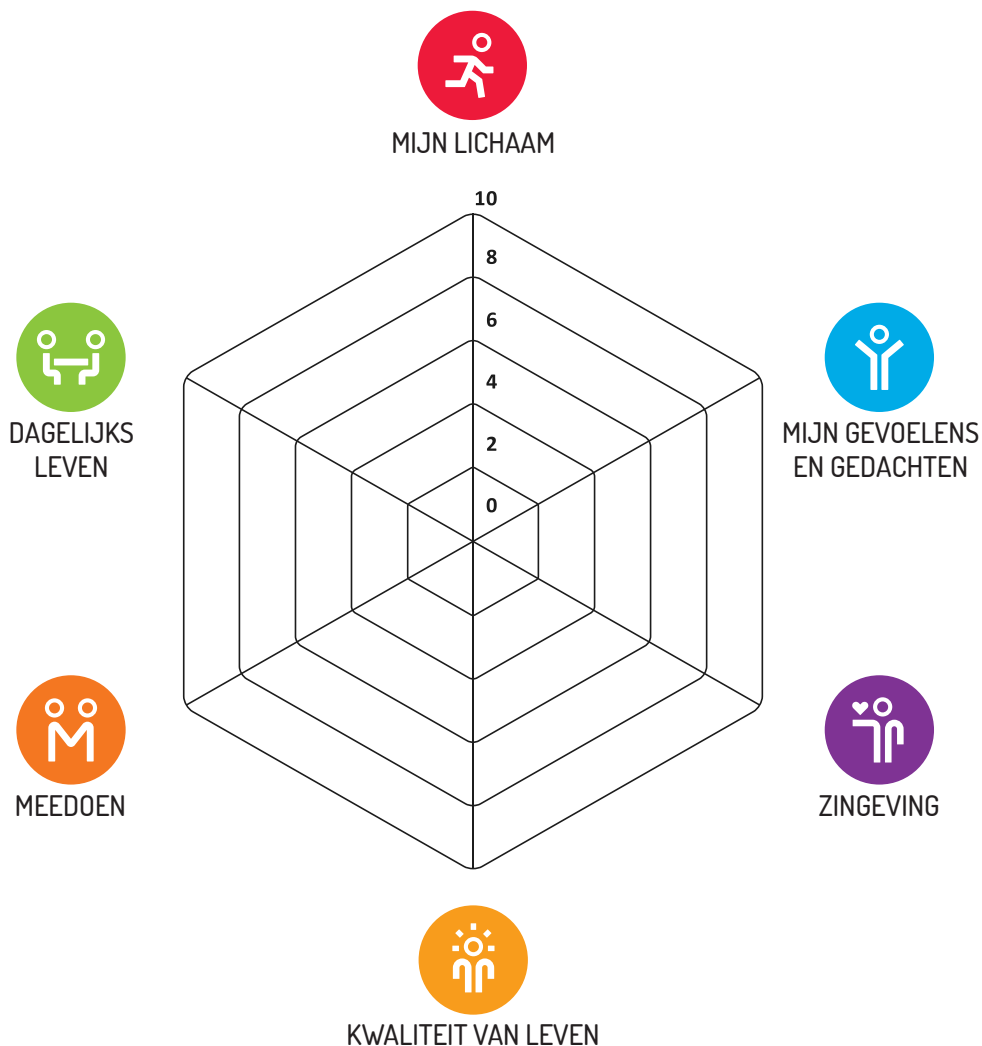
Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.

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.

