



# Inloopgroepen

## Positieve gezondheid:

### Zelf aan de slag met het vergroten van jouw welzijn!

#### **Jouw huisarts nodigt je uit**

Blijf je hangen in mentale vermoeidheid? Ben je op zoek naar positieve activiteiten of zingeving in het leven? En wil je hier zelf mee aan de slag gaan? Dan is de bijeenkomst Positieve Gezondheid iets voor jou.



**De zorggroepen DOH, SGE en PoZoB werken samen aan een gezonder  
Zuidoost-Brabant, onder de naam DSP.**





Uit onderzoeken is gebleken dat mensen meerdere thema's belangrijk vinden om een gevoel van welzijn te ervaren. De bijeenkomst Positieve Gezondheid biedt 6 thema's om dit welzijn te vergroten. Elk thema heeft een aparte bijeenkomst. Je kiest zelf welke thema's je wilt volgen. Je krijgt informatie, er worden oefeningen gedaan en je mag ervaringen uitwisselen met andere groepsleden. Na afloop krijg je oefeningen mee naar huis. Het doel is om je eigen mogelijkheden en kwaliteiten in te zetten en zo de regie over jouw leven te houden.

## Voor wie?

Deze 6 verschillende bijeenkomsten zijn geschikt voor iedereen die zelf aan de slag wil met het bevorderen van zijn of haar welzijn, bijvoorbeeld bij een chronische ziekte of probleem. Deze 6 bijeenkomsten kunnen ook interessant zijn voor jong volwassenen die op zoek zijn naar een prettiger leven.

*“Bij het invullen van de lijst plezierige activiteiten verbaasde het me dat ik zo veel leuk vind maar zo weinig deed. Ik let er nu op dat ik dagelijks meer leuke activiteiten doe waar ik blij van word.”*

*“Ik gebruik de oefening van het geluksdagboek nu nog dagelijks. Het geeft me een goed gevoel.”*

- Reacties van deelnemers

## Wat kun je doen voordat je deelneemt?

Op [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl) staat onderaan de pagina de vragenlijst 'Positieve Gezondheid'. Wij noemen het ook wel het 'spinnenweb' vanwege de vorm. Het zijn 42 vragen die je mag beantwoorden. Je kunt deze zelf invullen of bijvoorbeeld met hulp van een praktijkondersteuner of huisarts. Aan de hand van de score kun je zien welke van de 6 thema's belangrijk voor je zijn.



## Uit welke 6 bijeenkomsten kun je kiezen:

### 1. Dagelijks functioneren

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

### 2. Kwaliteit van leven

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

### 3. Lichaamsfuncties

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

### 4. Meedoen

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

### 5. Mentaal welbevinden

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

### 6. Zingeving

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



TIP: voor meer informatie klik op de titels

## Inschrijven

Wil je meedoen aan één of meerdere gratis bijeenkomsten online of op locatie? Een actueel overzicht van alle mogelijkheden vind je op [www.dsp-zorg.nl/cursussen](http://www.dsp-zorg.nl/cursussen). Je kunt zelf de locatie, datum en tijd kiezen en je daarvoor inschrijven. Vaak kun je al binnen een week starten met een bijeenkomst. Heb je hulp nodig bij het inschrijven? Vraag dan gerust iemand in jouw omgeving om je te helpen.

*“Voor mij was het lezen van de waardenlijst belangrijk. Ik ontdekte wat echt belangrijk voor me is.”*

*“Tijdens de yogaoefening ontdekte ik dat ik ook met mijn longziekte best nog het een en ander kan.”*

- Reacties van deelnemers

## Vragen?

Op [www.dsp-zorg.nl](http://www.dsp-zorg.nl) vind je meer informatie over de bijeenkomsten. DSP Training is elke werkdag telefonisch bereikbaar voor vragen tussen 09:00 en 12:00 uur op telefoonnummer **040-7116036**, en per mail [DSPtraining@sge.nl](mailto:DSPtraining@sge.nl).

## Evaluatie en privacy

We willen graag weten wat je van de bijeenkomst vindt en wat voor jou het resultaat was na afloop. Daarom zullen we bij de inschrijving ook vragen of je toestemming geeft om een aantal gegevens met ons te delen.

