Vitaal Visie

WAAR STA JE VOOR OP?

MIJN VITALE BLIK

VITALITEIT · POSITIEVE GEZONDHEID · LEEFSTIJL

Een blik op hoe het met je gaat en wat je als eerste anders wilt doen. Invullen kan op papier of op je scherm. Neem het mee naar een gesprek of naar coaching.

VOOR: 8 TOT 12 JAAR

E info@vitaal-visie.nl
W www.vitaal-visie.nl

JAN WILLEM LEIDEKKER
TRAINER · COACH · ONTWIKKELAAR

WELKOM

ZO WERKT HET

Even stilstaan. Hoe gaat het met je, wat wil je graag en wat kan een eerste kleine stap zijn? Je krijgt **inzicht** en **uitzicht**. Mijn Vitale Blik is gebaseerd op **Positieve Gezondheid**: gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Wil je verder, dan kijk je ook naar je **leefstijl**.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw beeld, nu.

NAAM _____ DATUM _____

ZO LOOP JE ER DOORHEEN

1. **INZICHT**
   Je geeft zes onderdelen een cijfer of een gezichtje. Zo zie je in één plaatje hoe het nu gaat.

2. **JOUW EERSTE STAPJE**
   Wat valt je op, wil je iets veranderen, en wat kan een eerste stapje zijn?

3. **LEEFSTIJL, OPTIONEEL**
   Wil je ook naar je leefstijl kijken?

TIJD EN PLEK

De verdieping is optioneel. Zoek een rustig moment en een plek waar je even niet gestoord wordt. Je hoeft niet alles in één keer te doen.

PAPIER OF SCHERM

Print de pagina's en vul in met pen. Of vul de velden op je scherm in en sla het bestand op. Je typt één regel per veld, met Tab ga je naar het volgende. Op je scherm kleurt je gezondheidsoppervlak vanzelf in als je je cijfers kiest. Dat werkt in Adobe Acrobat Reader. Lukt het niet in jouw pdf-lezer? Teken het vlak dan met pen.

NEEM HET MEE

Neem je ingevulde Vitale Blik mee naar een gesprek met je huisarts, een vitaliteitscoach, de HR-deskundige op je werk of een andere professional, of naar coaching bij Vitaal-Visie. Je hoeft niets te delen wat je niet wilt delen. Alles wat je invult blijft in dit bestand, bij jou.

ACHTERGROND

POSITIEVE GEZONDHEID

Vitaal Visie

Positieve Gezondheid kijkt niet alleen naar ziekte en klachten, maar ook naar wat je kunt en wat je wilt. De omschrijving komt van Machteld Huber: het vermogen om je aan te passen en zelf regie te voeren bij de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Het Institute for Positive Health (iPH) maakte er zes dimensies van: zes onderdelen van gezondheid. Samen vormen ze je **gezondheidsweb**. Op de volgende pagina geef je ze een cijfer.

MIJN LICHAAM

Je goed voelen, Energie hebben, Gezond eten, Lekker slapen, Sporten en bewegen, Geen lichamelijke klachten, Geen pijn, Uiterlijk.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er in jouw leven van: je goed voelen, energie hebben, gezond eten en lekker slapen?

MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

Omgaan met gevoelens, Jezelf accepteren, Je aan kunnen passen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: omgaan met je gevoelens, goed zijn zoals je bent en je kunnen aanpassen?

NU EN LATER

Kijken naar de toekomst, Cultuur en geloof, Doelen en dromen hebben.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: doelen en dromen hebben en met vertrouwen naar later kijken?

LEKKER IN JE VEL ZITTEN

Genieten, Gelukkig zijn, Vrolijk zijn.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: genieten, gelukkig zijn en vrolijk zijn?

MEEDOEN

Vrienden en vriendinnen, Erbij horen, Niet gepest worden.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: vrienden hebben, erbij horen en niet gepest worden?

DAGELIJKS LEVEN

Naar school gaan, Jezelf kunnen zijn, Vrije tijd hebben, Voor jezelf zorgen, Normaal kunnen zijn, Geen beperkingen voelen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: naar school gaan, jezelf kunnen zijn en vrije tijd hebben?

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID · IPH

Op de website van iPH vul je het spinnenweb regelmatig in en stel je jezelf vier vragen: wat valt op, wat is belangrijk, wat wil ik veranderen, wat is een eerste stap? Mijn Vitale Blik volgt dezelfde vragen.

Bekijk de animatie van iPH

Vragenlijst online: www.mijnpositievegezondheid.nl

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health

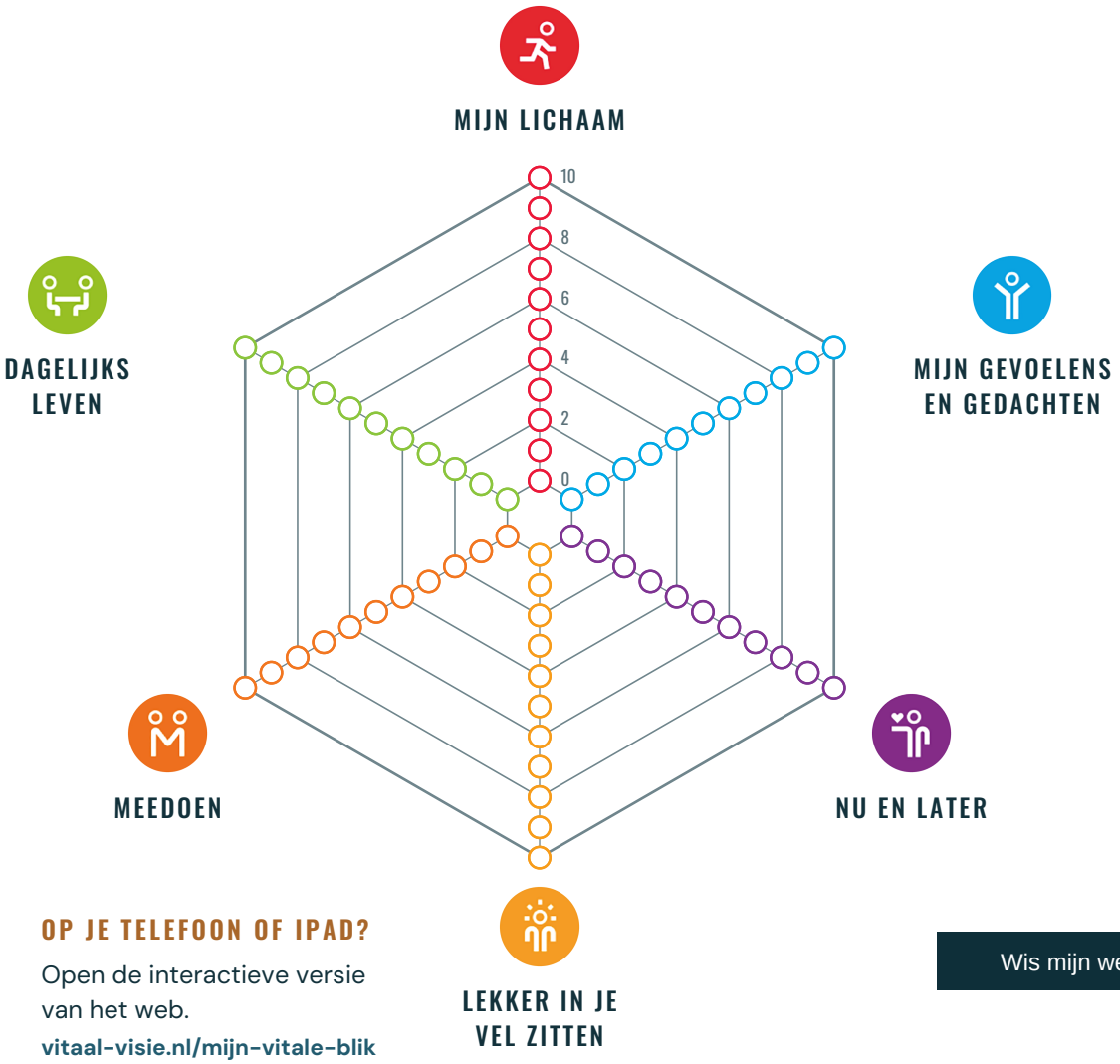
INZICHT

HOE GAAT HET NU?

Vitaal Visie

Hieronder zie je zes onderdelen van jouw gezondheid. Bij elk onderdeel staan onderwerpen. Geef elk onderdeel een cijfer van **0 tot 10**. Een 0 staat voor afwezigheid: het is er niet. Een 10 staat voor maximaal aanwezig: het is er helemaal. Vul in wat jij zelf vindt, niet wat een ander wil horen.

Op papier: zet een kruisje bij je cijfer, verbind de punten en kleur het vlak in. **Op je scherm:** klik op het rondje bij je cijfer, je vlak kleurt vanzelf mee.



OP JE TELEFOON OF IPAD?

Open de interactieve versie van het web.
vitaal-visie.nl/mijn-vitale-blik

Wis mijn web

EERLIJK, NIET MOOI

Een 6 kan prima zijn. Een lage score is geen falen, het is een aanwijzing. Twijfel je? Neem het eerste cijfer dat in je opkomt.

NIET ALLES TELT GELIJK

Wat jij belangrijk vindt, bepaalt wat meer aandacht verdient. Een lage score is soms prima.

JOUW OVERZICHT

Samen vormen je cijfers een vlak. Een groot vlak betekent: veel is er goed. Een inham laat zien waar het nu lastiger is. Het is geen cijfer voor wie jij bent.

HIER WIL IK OVER PRATEN

- ☐ Mijn lichaam
- ☐ Mijn gevoelens en gedachten
- ☐ Nu en later
- ☐ Lekker in je vel zitten
- ☐ Meedoen
- ☐ Dagelijks leven

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health

JOUW EERSTE STAPJE

WAT KAN IK DOEN?

Vitaal Visie

Kijk naar je web en kies iets kleins. Een kleine stap is genoeg.

01 Wat valt je op?

Kijk naar je web. Wat is hoog? Wat is laag? Wat verrast je?

02 Zou je iets willen veranderen?

Je mag klein beginnen.

03 Wat kan een eerste stapje zijn?

Klein genoeg om deze week te doen. Wat, waar en wanneer?

04 Wie of wat heb je daarbij nodig?

Bijvoorbeeld iemand die meehelpt, of iets wat je nodig hebt.

VERDIEPING, OPTIONEEL

MIJN LEEFSTIJL

Vitaal Visie

Wil je aan je leefstijl werken? Dan helpt het om te kiezen waar je begint. Zes gebieden spelen een rol. Kies het gebied waar je als eerste iets aan wilt doen. Eén is genoeg. Je eerste stapje staat al op de vorige pagina, pas dat gerust aan.

VOEDING

Vooral water, fruit tussendoor en rustig eten aan tafel.

☐ HIER BEGIN IK

BEWEGING

Rennen, spelen, fietsen of dansen en veel buiten zijn.

☐ HIER BEGIN IK

VERBINDING

Een knuffel, praten als iets je dwarszit, samen spelen.

☐ HIER BEGIN IK

ONTSPANNING

Spelen, een hobby, een boek of muziek.

☐ HIER BEGIN IK

MIDDELEN

Geen energiedrank en geen vapes. Niet te lang achter een scherm.

☐ HIER BEGIN IK

SLAAP

Een fijn avondritueel en vaste bedtijden, zonder scherm.

☐ HIER BEGIN IK

05 Wat gaat er al goed bij het gebied waar ik wil beginnen?

Kijk naar het gebied dat je hierboven hebt gekozen bij "Hier begin ik". Wat gaat daar nu al goed, hoe klein ook? Dat geeft houvast en energie.

DRIE UITGANGSPUNTEN

Neem kleine stapjes. Kijk naar wat al goed gaat. Heb geduld, want veranderen kost tijd.

Gebaseerd op het Leefstijlroer 6-12 jaar, Vereniging Arts en Leefstijl. Eigen omschrijvingen, iconen uit het Leefstijlroer.
Het Leefstijlroer is gratis te downloaden: artsenleefstijl.nl/leefstijlroer

VERDER

EEN GESPREK

Vitaal Visie

Je Vitale Blik is klaar. Het is een goed begin voor een gesprek, met een professional of met iemand die je vertrouwt. Je beslist zelf wat je laat zien.

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is

Staat er iets niet bij dat jij belangrijk vindt? Schrijf het hier op.

VOOR PROFESSIONALS

Gebruik Mijn Vitale Blik als gesprekstarter in zorg, welzijn, coaching of op het werk. Laat het web vooraf invullen en begin het gesprek bij de persoon, niet bij het probleem. Drie vragen die werken: wat is voor jou belangrijk, wat wil je en wat is een eerste kleine stap?

WAT BEWEEGT JOU?

Wil je je Vitale Blik met Vitaal-Visie bespreken? Neem contact op met Jan Willem Leidekker via:

E info@vitaal-visie.nl
W www.vitaal-visie.nl

SCAN EN LEES MEER

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health