



positief  
gezond  
ijselland



# Whitepaper Positieve Gezondheid

Begin bij jezelf!



# Versterk jouw gezondheid, inspireer anderen

## Hoe zorg jij als professional voor je eigen Positieve Gezondheid?

Elke dag zetten we ons in voor de gezondheid en het welzijn van anderen. Maar hoe goed zorgen we eigenlijk voor onszelf? Hoe sta jij er op dit moment voor? Voel je je energiek, in balans en gemotiveerd?

In de periode november 2024 - januari 2025 hebben we hierover een reeks artikelen gedeeld op [LinkedIn](#). In deze whitepaper hebben we die gebundeld zodat je ze altijd kunt raadplegen en eenvoudig kunt toepassen in je eigen leven en werk. Positieve Gezondheid gaat verder dan alleen lichamelijke gezondheid. Het draait om veerkracht, betekenis en eigen regie. En het werkt nóg beter als je het samen doet. Betrek een collega, vriend of familielid, zodat je elkaar scherp kunt houden en het proces leuker maakt!

Deel deze tips en oefeningen binnen je organisatie op bijvoorbeeld intranet. Vind hiervoor een [toolkit](#) op onze website.

Ontdek hoe kleine aanpassingen in je dagelijks leven een groot verschil kunnen maken. Lees verder en laat je inspireren!

## Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid richt zich op veerkracht, eigen regie en betekenisvol leven. Het omvat zes dimensies:

1. Lichaamsfuncties
2. Mentaal welbevinden
3. Zingeving
4. Kwaliteit van leven
5. Meedoen
6. Dagelijks functioneren

Hieronder doorlopen we elke dimensie met concrete tips en oefeningen.

**Startoefening:** Start met het maken van eigen spinnenweb weer eens in te vullen. Ga naar [Mijn Positieve Gezondheid](#)

# 1. Lichaamsfuncties

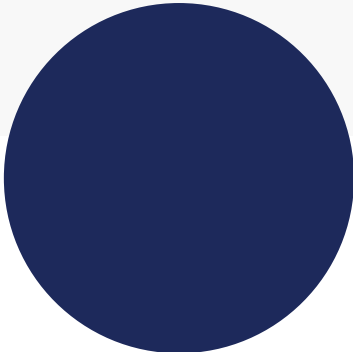


## Hoe blijf jij in beweging tijdens je werkdag?

Beweging is cruciaal voor je energie en focus. Een kleine actie kan al een groot effect hebben:

- Zet elke twee uur een timer en strek je benen.
- Maak een korte wandeling in de buitenlucht.
- Wissel zittend en staand werken af.

**Oefening:** Plan bewust drie beweegmomenten in je werkdag en heb het hier eens met je collega's over.



# 2. Mentaal welbevinden

## Hoe maak jij tijd voor je mentale gezondheid?

Een goede mindset helpt je beter om te gaan met uitdagingen. Gun jezelf regelmatig een moment van rust:

- Doe een korte ademhalingsoefening.
- Plan een mindful moment, zoals een wandeling zonder telefoon.
- Reflecteer dagelijks op hoe je je voelt.

**Oefening:** Probeer deze [Mindfulness oefening](#)



### 3. Zingeving

#### Wat geeft jou voldoening in je werk?

Wanneer je werk aansluit bij jouw waarden, voelt het als een waardevolle bijdrage. Ga in gesprek met collega's:

- Wat vind je belangrijk in je werk?
- Wanneer voel je je het meest gemotiveerd?
- Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

**Oefening:** Schrijf drie momenten op waarin je recent voldoening hebt ervaren in je werk.

### 4. Kwaliteit van Leven

#### Hoe zorg jij voor balans in je leven?

Kwaliteit van leven gaat over hoe tevreden je bent met je dagelijks leven, je relaties en hoe je je voelt. Mogelijk is het tijd om meer aandacht te geven aan jezelf en je welzijn. Balans draagt bij aan je welzijn. Neem tijd voor ontspanning en reflectie:

- Wat geeft je energie? Wat kost je energie?
- Hoe kun je dagelijks beter voor jezelf zorgen?

**Oefening:** Noteer dagelijks drie dingen die je energie geven en drie dingen die energie kosten. Deze oefening geeft je inzicht zodat je bewuster keuzes kunt maken die bijdragen aan meer balans en welzijn in je dagelijks leven.

## 5. Meedoen

Met wie wil jij weer eens in contact komen?

Samenwerken, netwerken en tijd doorbrengen met anderen zijn essentieel voor ons welzijn en geven ons energie. Het is van belang om mee te blijven doen voor ons eigen sociale welbevinden zowel werk als privé:

- Plan een koffiemoment met een collega.
- Stuur een berichtje naar iemand die je al een tijdje niet hebt gesproken.

**Oefening:** Noteer drie mensen met wie je de komende weken wilt bijpraten en neem contact op.

## 6. Dagelijks Leven

Wat zou je kunnen bereiken met een helder overzicht van je prioriteiten?

Dagelijkse routines kunnen stressvol zijn als je overbelast bent, maar door tijdig aandacht te geven aan hoe je je dag indeelt kun je jezelf veel druk besparen. Structuur en overzicht helpen om stress te verminderen:

- Begin je dag met een korte planning.
- Prioriteer drie belangrijkste taken.
- Neem actieve pauzes om scherp te blijven. Bij voorkeur in de buitenlucht.

**Oefening:** Maak elke ochtend een korte to-dolijst met drie hoofdtaken.

## Samen bouwen aan Positieve Gezondheid

Door bewust stil te staan bij **Positieve Gezondheid**, investeer je niet alleen in jezelf, maar ook in je omgeving. Door aandacht te besteden aan de zes dimensies vergroot je je veerkracht, welzijn en werkplezier. Kleine veranderingen in je dagelijkse routine kunnen een groot verschil maken.

Gebruik deze inzichten om niet alleen je eigen gezondheid te versterken, maar ook om een positieve beweging binnen je organisatie te stimuleren.

Deel je ervaringen en de whitepaper met familie, collega's, vrienden, burens en bespreek hoe Positieve Gezondheid een plek kan krijgen in jullie werkomgeving en inspireer anderen om mee te doen. Gebruik hiervoor de [toolkit](#) op de website.

### Deel je ervaringen

Wij zijn benieuwd naar jouw ervaringen! Hoe pas jij Positieve Gezondheid toe in je werk en leven? Deel je inzichten en inspirerende voorbeelden op LinkedIn en tag @positiefgezondijsseiland. Laten we samen verder bouwen aan een gezondere en veerkrachtigere regio!



[contact@positiefgezondijsseiland.nl](mailto:contact@positiefgezondijsseiland.nl)



[www.positiefgezondijsseiland.nl](http://www.positiefgezondijsseiland.nl)



[www.linkedin.com/showcase/positief-gezond-ijsseiland](http://www.linkedin.com/showcase/positief-gezond-ijsseiland)