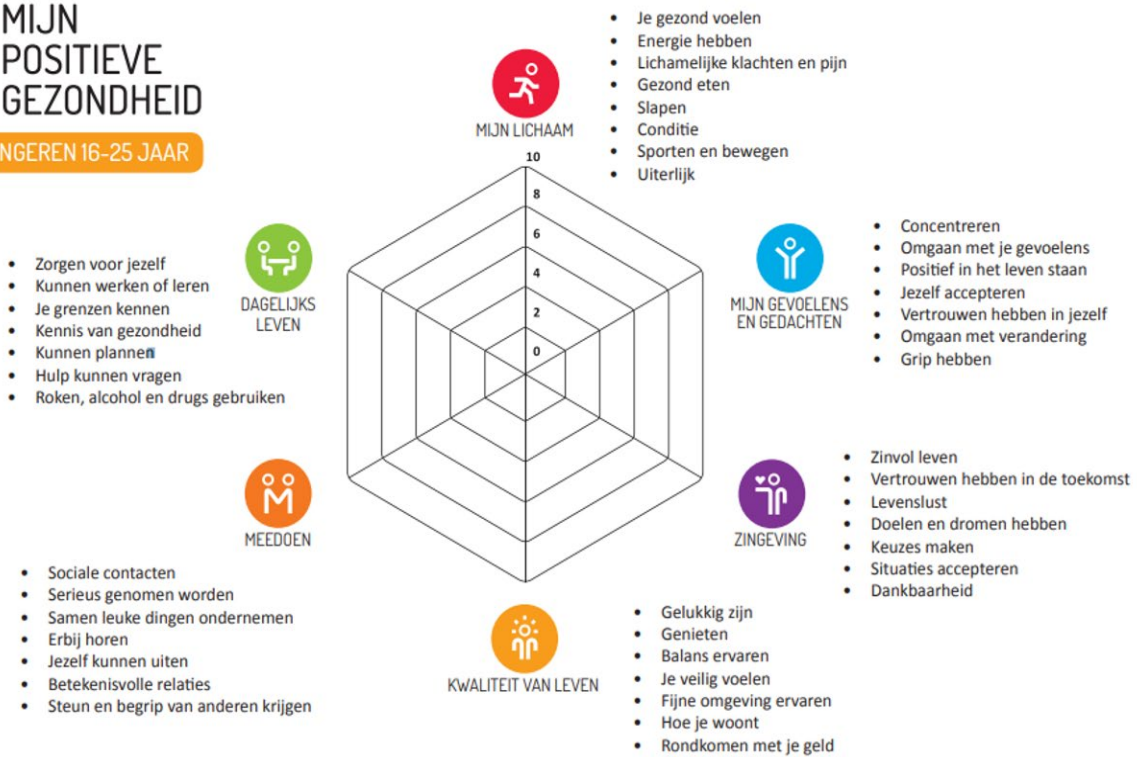


Bijlage C: Mijn Positieve Gezondheid

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR



Zo gaat het met mij

A'dams gespreksinstrument Mijn Positieve Gezondheid
Versie 6.4-cijfers

Hoe gaat het met je lichaam?



LICHAAM

- kunnen bewegen
- kunnen slapen
- geen klachten en pijn
- goede conditie
- goed gewicht
- ...

✗ GGD
✗ Amsterdam
✗

Hoe goed kan je voor jezelf zorgen?

- huishouden doen
- gezonde leefstijl
- omgaan met geld
- grenzen stellen
- hulp kunnen vragen
- ...



DAGELIJKS
LEVEN

Hoe gaat het met je gevoel en gedachten?

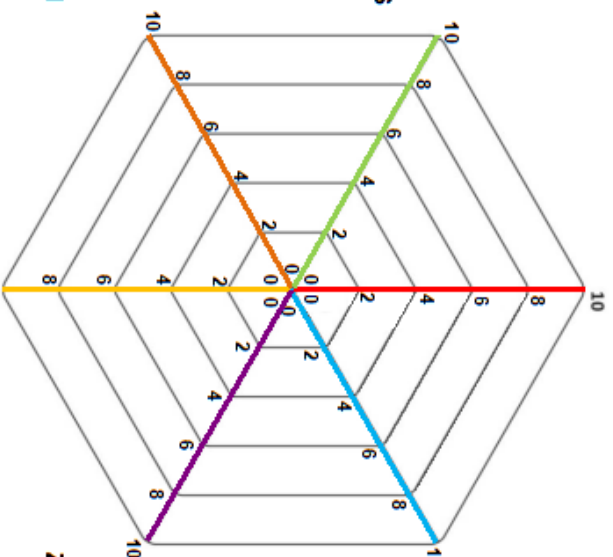
- goed humeur
- kunnen onthouden
- kunnen naderken
- geen verslaving
- blij met jezelf
- ...

Hoe zijn je contacten met andere mensen?

- vrienden hebben
- contact met anderen
- erbij horen
- (vrijwilligers-)werk
- liefde en intimiteit
- ...



MEEDOEN



KUALITEIT
VAN LEVEN

Hoe fijn is je leven?

- fijn huis
- fijne buurt
- genoeg geld
- veilig voelen
- kunnen genieten
- ...

Hoe betekenisvol is je leven voor jou?

- dankbaarheid
- acceptatie
- vertrouwen in de toekomst
- iets doen voor anderen
- geloof of ideaal
- ...

Bron:



www.mijnpositievegezondheid.nl

Meer informatie: Francisca Flinterman GGDAmsterdam

f.flinterman@ggd.amsterdam.nl