

## Handout Lesdag Vitaliteit en Lifebalance

### 1. Vitaliteit

Het denken over gezondheid is veranderd, het is méér dan de afwezigheid van ziekte:‘

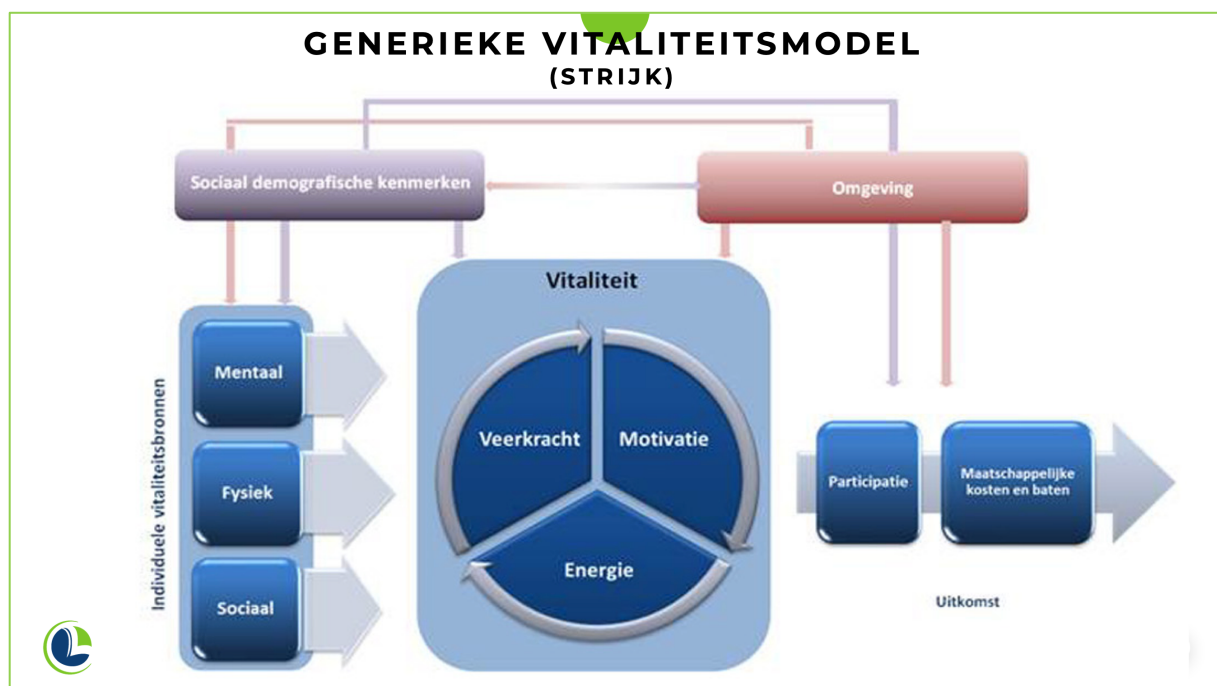
‘Gezondheid is een toestand van compleet fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebreken’ (WHO, 1948)

‘Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’ (Huber, 2011).

Het begrip ‘Vitaliteit’ adresseert de positieve aspecten van gezondheid.

Vitaliteit = De mate waarin je je energiek voelen, je motivatie voelt om doelen te stellen/behalen en je in staat bent om met dagelijkse uitdagingen die het leven brengt om te gaan.

### 2. Drie kerndimensies van Vitaliteit (J. E. Strijk)



- Energie: Je energiek voelen, zowel fysiek (je energiek voelen) als mentaal. (ook wel de afwezigheid van vermoeidheid)
- Motivatie: Doelen stellen in het leven en moeite doen om ze te behalen. (deze zijn nodig om richting te geven aan het leven)
- Veerkracht: Het vermogen om met dagelijkse problemen en uitdagingen om te gaan. (dit is een dynamisch en lerend proces, waarbij mensen terugveren -of herstellen- na een ingrijpende gebeurtenis en weer doorgaan met het dagelijkse leven)

### 3. Vitaliteitsbronnen:

- Fysiek: Uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie en herstelvermogen
- Mentaal: Aandachtscontrole, concentratie, spanningsregulatie, gedachte- en emotiecontrole, zelfvertrouwen, omgaan met afleiders en tegenslagen, blijvend leren/ zelfreflectie.

- Sociaal-emotioneel: Inzicht in behoefte en gevoelens van anderen, assertiviteit, overtuigingskracht, conflicthantering, samenwerken, leiderschap.

#### 4. Vitaliteit meten met de Vita-16 vragenlijst

Zie bijlage [Vita-16 vragenlijst](#). De Vita-16 vragenlijst:

- Is gebaseerd op een generiek, drie dimensionaal (energie, motivatie en veerkracht) model om Vitaliteit te beschrijven
- Is valide en betrouwbaar gebleken om Vitaliteit binnen volwassen Nederlanders op individueel niveau te meten
- Geeft absolute scores, maar is vooral zinvol om te gebruiken als input voor gesprek of om de voortgang te bespreken (voor en na meting evalueren)

#### 5. Vita-16 vragenlijst bespreken

Gebruik de bijlages:

- '[Vita-16 Berekening scores handmatig berekenen](#)' om de Vitaliteit scores te berekenen
- '[Vita-16 Berekening scores met Excel](#)' om de Vitaliteit scores te berekenen
- '[Vita-16 berekenen-en-interpreteren-scores](#)' om de Vitaliteit scores te interpreteren
- '[Vita-16 vragenlijst bespreken](#)' met voorbeeldvragen om de Vita-16 vragenlijst bespreken of te evalueren bij verschillende metingen

#### 6. Energievreters en energiegevers

Om Vitaliteit te behouden, is het belangrijk om te weten wat energie kost en wat energie geeft in het dagelijks leven. Wat zijn energielekken in werk/privé leven? (b.v. mensen, activiteiten, dingen waar je moe van wordt, waar je tegenop ziet, die je niet leuk vindt enz.). En wat geeft energie? (dingen waar je plezier aan beleeft, die je graag doet).

Een terugval begint vaak met een disbalans van teveel moeten, teveel stress, te weinig dingen die iemand zelf wil en/of te weinig activiteiten waarvan je in een 'flow' komt.

#### 7. Werken aan herstel

Het is niet erg om energievretende activiteiten in je leven te hebben, zolang ze maar afgewisseld worden met energie gevende activiteiten. Onderzoek of de patiënt afstand kan nemen van stressbronnen.

Gebruik daarvoor de bijlage '[Werkblad moeten willen stress flow](#)' om te bespreken met welke acties je balans kunt verbeteren.

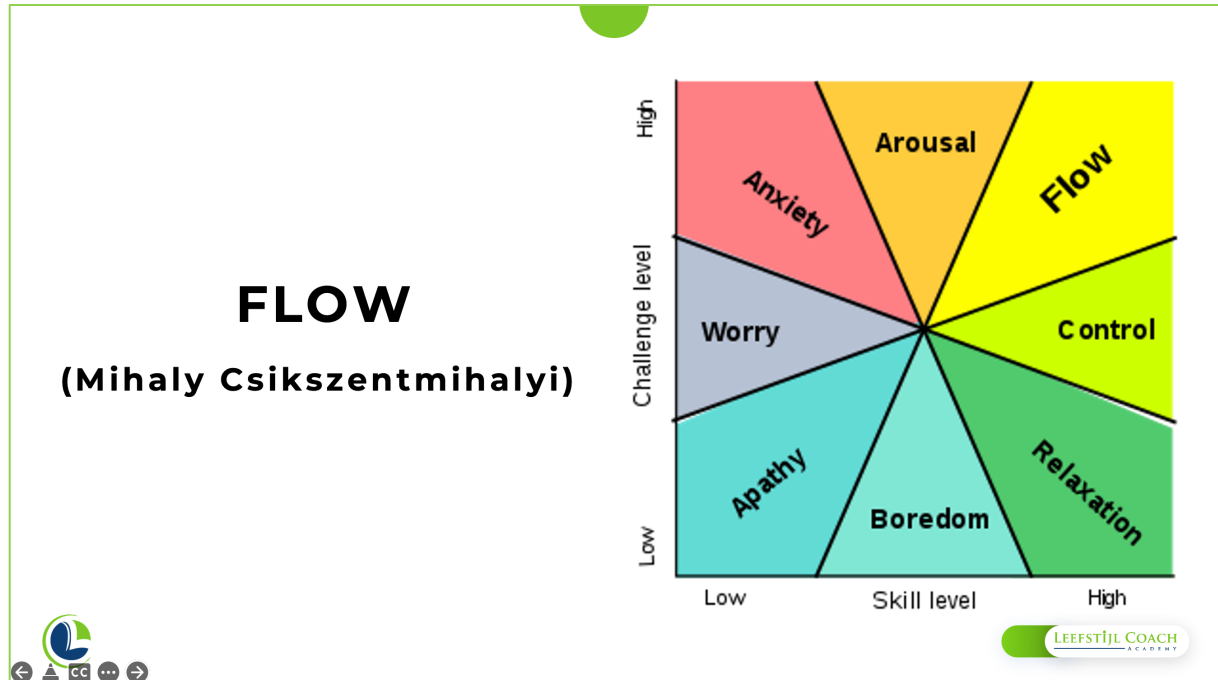
Daarna stimuleer je de patiënt om zelf een plan voor herstel te maken.

Zie bijlages '[Actieplan voor herstel van Vitaliteit](#)' en '[Tips voor herstel van Vitaliteit](#)'.

#### 8. Flow

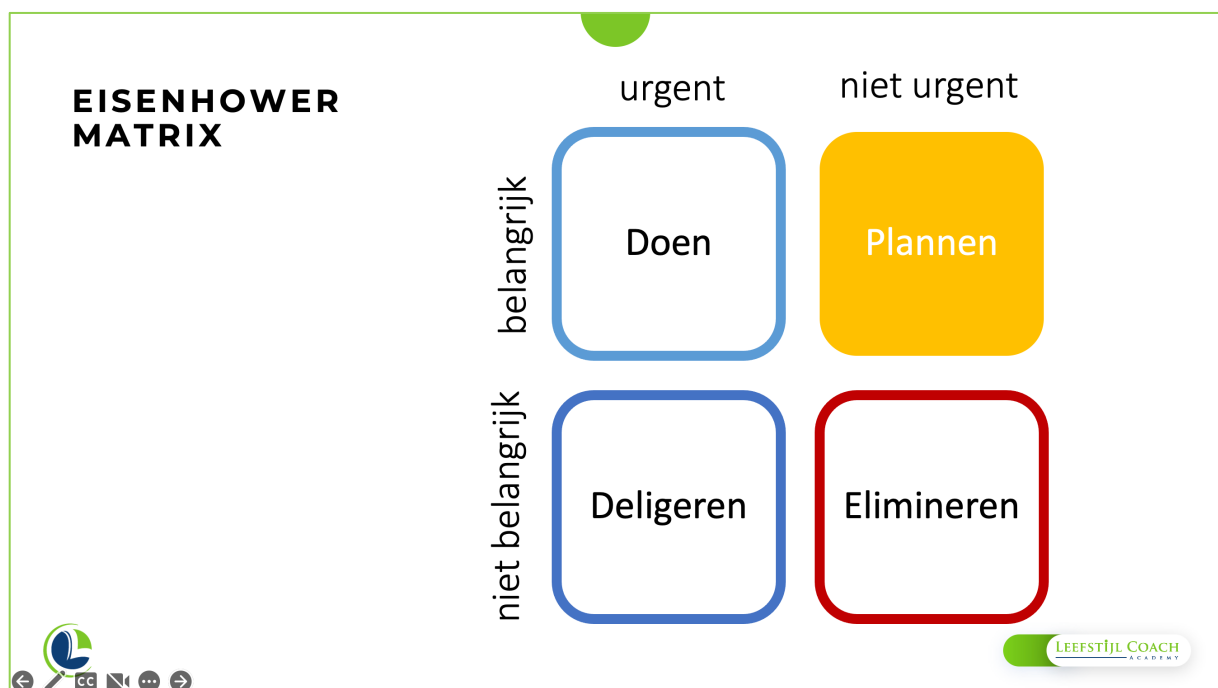
Mihaly Csikszentmihalyi omschrijft dat mensen het gelukkigst zijn, wanneer ze in staat van opperste concentratie zijn en daardoor volledig opgaan in de activiteit of handeling die ze uitvoeren. Csikszentmihalyi omschrijft deze gemoedstoestand als 'Flow', een staat van gerichte aandacht dat

bijdraagt aan het verbeteren van persoonlijke effectiviteit. Het tegenovergestelde van flow is passiviteit (apathie); iemand voelt zich niet uitgedaagd, verbonden, verantwoordelijk of is niet geïnteresseerd. Tezamen met flow en apathie formuleerde Csikszentmihalyi acht gemoedstoestanden waarin iemand kan verkeren:



### 9. Prioriteiten stellen

Als je je leven volpropt met de kleine dingen dan heb je geen ruimte meer voor de belangrijke zaken. Stel prioriteiten: Gebruik de Eisenhower matrix om focus te houden op dingen die echt belangrijk zijn.



Zie bijlage 'Eisenhower matrix'

- **Urgent:** Deze activiteiten zijn dringend, moeten NU gebeuren. Urgentie komt vaak van buitenaf en heeft te maken met tijd.
- **Belangrijk:** Deze activiteiten brengen jou dicht bij je doel of kernwaarden. Deze activiteiten zijn relevant, ze doen er echt toe in jouw leven!
- **Kwadrant 1: Belangrijk/urgent – Stresskwadrant - DOEN**  
Dit zijn de activiteiten die je vaak automatisch als eerste doet, die zo spoedig mogelijk gedaan moeten worden. Ze kunnen niet wachten en het heeft consequenties als je ze uit stelt. Je zult daarom direct gaan handelen. (B.v. Oplossen van crises, deadlines of voorbereidingen voor activiteiten die al in je agenda staan)  
Gevoel: Opgejaagdheid, stress  
Advies: Probeer zoveel mogelijk uit dit kwadrant te blijven  
Vraag: Moet dit echt NU?
- **Kwadrant 2: Belangrijk/niet urgent – Kwaliteitskwadrant - LATER**  
Dit zijn de activiteiten die belangrijk zijn voor jouzelf of je werk, maar die geen haast hebben. Deze activiteiten worden het meest verwaarloosd. (B.v. sporten, studeren, opruimen, plannen, hobby's, rustmomenten, werken aan je doelen)  
Gevoel: Gelukkig, trots, voldaan  
Advies: Dit is het belangrijkste kwadrant. Hier kun je ruimte creëren voor eigen prioriteiten, balans, lummeltijd etc. Door prioriteit te geven aan deze activiteiten, voorkom je dat je in kwadrant 1 komt  
Vraag: Dient dit een hoger doel?
- **Kwadrant 3: Urgent/niet belangrijk – Kwadrant van misleiding - DELEGEREN**  
Dit zijn vooral de activiteiten die moeten onder druk van buitenaf en waarvan achteraf blijkt dat ze niet bijdragen aan onze eigen doelstellingen. Dit zijn taken waarvan we het gevoel hebben dat ze onmiddellijk moeten gebeuren, die druk bij jou leggen en vaak niet eens jouw verantwoordelijkheid zijn. (B.v. telefoontjes, sociale druk, vergaderingen, maar ook leuke dingen 'ik moet nu écht even ontspannen')  
Gevoel: Irritatie, frustratie  
Advies: Niet of later doen, kort aandacht geven en delegeren  
Vraag: Wie kan/wil dit doen?
- **Kwadrant 4: Niet urgent/niet belangrijk – Vluchtkwadrant - AFSTOTEN**  
Dit zijn activiteiten die je kunt, maar niet perse hoeft te doen. Deze activiteiten brengen je niet tot je doelen en leiden af van wat echt belangrijk is (B.v. scrollen op social media, zappen, kleine klusjes, kletspraatjes)  
Gevoel: Leeg, spijt, schuldgevoel  
Advies: Probeer hier uit te blijven  
Vraag: Doet 't ergens toe?

## 10. Time-management

Drukke, gejaagdheid, overvolle agenda's, multitasken, altijd maar 'aan staan'...

De beste manier om je tijd goed te managen is onze behoefte aan controle los te laten en te accepteren dat we nooit alles in de hand zullen hebben (Tony Crabbe, 2016).

Streef naar:

- Beheersing (de juiste keuzes maken)
- Onderscheiding (focus op de belangrijke dingen)
- Betrokkenheid (richt je op dingen die je intrinsiek motiveren)

Zorg voor concentratie en aandacht, orden je werk, denk na over je doelen en ambities, neem beslissingen over wat je wel en niet doet en hoe je dat dan weer organiseert. (David Allen, 2015)

Lees voor tips de bijlage 'Basisprincipes Timemanagement'

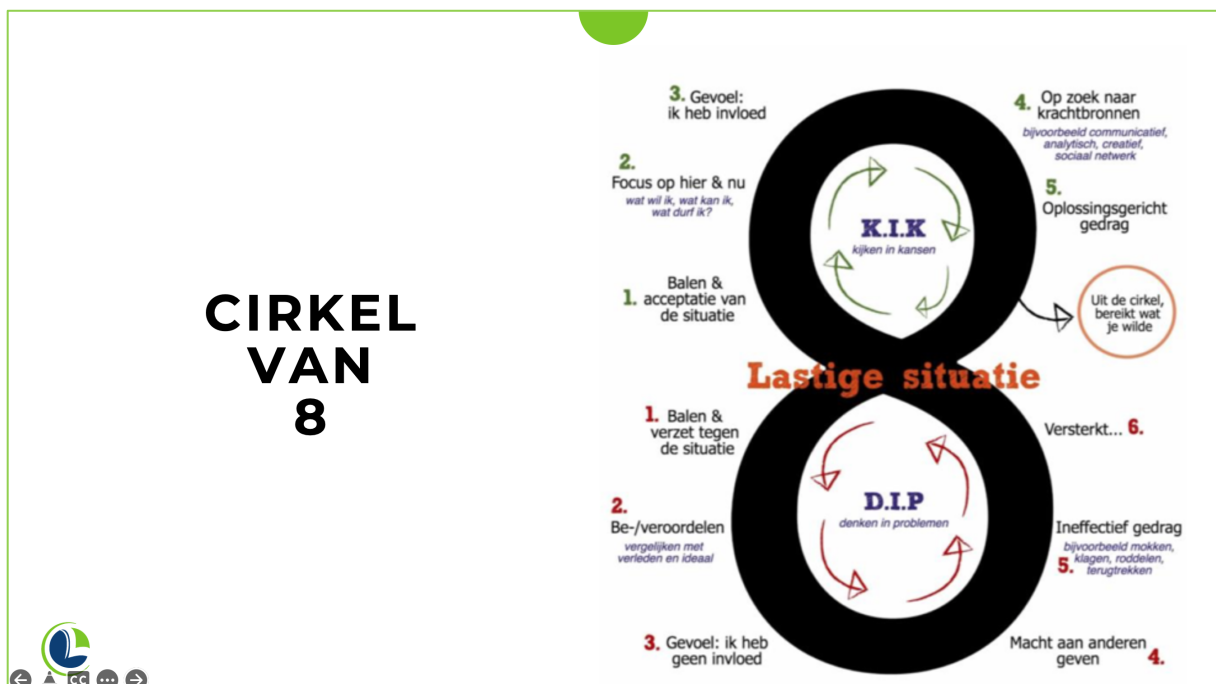
## 11. Vitaliteit als keuze

Als het moeilijk wordt (bijvoorbeeld bij het volhouden van gezonde keuzes om vitaal te blijven) duiken veel mensen in de slachtofferrol. Ze stellen zich hulpeloos, afhankelijk, vragend, machteloos of beschuldigend op en zijn zich er nog niet van bewust dat ze zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen over de situatie.

Met de Cirkel van 8 kun je ineffectieve patronen doorbreken. De Cirkel van 8 is een eenvoudig bewustwordingsmodel dat helpt om effectief om te gaan met lastige situaties. Want wat die situatie ook is, je hebt altijd een keuze, namelijk de keuze voor een gevoel van slachtofferschap (onderste cirkel) of van invloed (bovenste cirkel). Waarvoor kies je:

- D.I.P. (Denken in Problemen)  
Het gevoel van slachtofferschap
- K.I.K. (Kijken In Kansen)  
Het gevoel van invloed

Zie de bijlage 'Cirkel van 8'.



## 12. 'Nee' zeggen met behoud van een goede relatie

Het is lastig om gezonde keuzes vol te houden. Soms vereist het een duidelijk 'nee' zeggen tegen mensen of situaties. Nee-zeggen is voor veel mensen lastig, want we zijn in onze opvoeding vaak geprogrammeerd om 'ja' te zeggen als iets gevraagd wordt. Andere mensen hebben het gevoel dat ze geen 'nee' mogen zeggen of zijn simpelweg te enthousiast.

'Nee-zeggen' is iets wat je kunt leren. Het is ook belangrijk om het te leren, want het zorgt voor meer grip op je dagelijks leven.

Zie de bijlage 'Nee-zeggen met behoud van een goede relatie'.