

# Mentale veerkracht helpt je prettig te leven en te werken

**Stel je eens voor: alles loopt soepel, als vanzelf. Je voelt je goed en je hebt veel energie. Ook na het werk kun je nog van alles doen. Dat zou fijn zijn, toch? Natuurlijk is de praktijk soms anders. Het leven loopt niet altijd op rolletjes. Toch maakt het veel verschil hoe je er zelf mee om gaat. Of anders gezegd: hoeveel mentale veerkracht je hebt.**

Mentale veerkracht is kunnen omgaan met de dingen die gebeuren. Maar dat is misschien makkelijker gezegd dan gedaan. We weten wél wat veerkrachtige mensen doen. Dat is:

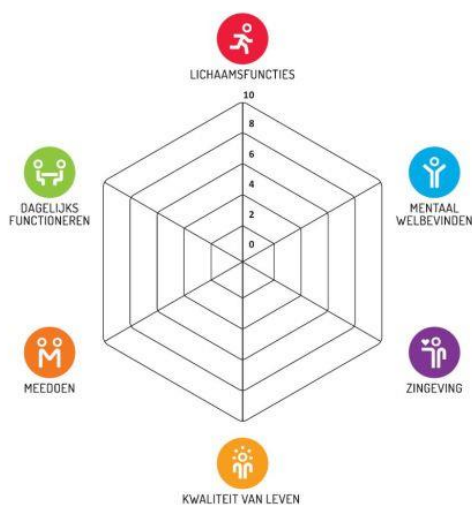
- Accepteren wat er gebeurt.
- Oplossingen bedenken.
- Krachten halen uit zichzelf en hun omgeving.
- Willen leren en verbeteren.

Dus als je denkt: hoe gaan we het aanpakken, wat kan er beter, wat kan ik zelf doen en wat kan ik met anderen doen, dan heb je veel mentale veerkracht. En dat helpt je doelen te bereiken, problemen te overwinnen en prettig te leven en te werken. Bekijk het filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=Sbav7MU3t6s>

## **Veerkracht maakt je gezonder!**

Mentale veerkracht heeft ook alles te maken met je gezondheid. Want gezondheid is veel meer dan alleen afwezigheid van ziekte. Het heeft met wel zes thema's te maken.

1. Hoe het lichamelijk met je gaat
2. Hoe het mentaal met je gaat
3. Of je je leven zinvol vindt
4. Of je een prettig leven hebt
5. Of je meedoet in de maatschappij
6. Hoe je dagelijks leven eruitziet



Deze manier om naar gezondheid te kijken, noemen we 'positieve gezondheid'. De arts-onderzoeker Machteld Huber heeft dit bedacht. Liefst vijf van de zes thema's hebben direct te maken met je mentale veerkracht. Veerkracht maakt je dus gezonder!

### **Jouw positieve gezondheid**

Wil je weten hoe het staat met jouw positieve gezondheid? Je kunt dat meten op [positievegezondheidsmeting.nl](http://positievegezondheidsmeting.nl). Als je de meting doet, krijg je een persoonlijk 'spin' van positieve gezondheid. Je weet dan hoe gezond je bent, hoe het mentaal met je gaat en waar je nog kunt verbeteren. Als je wilt, kun je daar meteen ook apps voor downloaden!

Met de thema's van positieve gezondheid kun je ook aan de slag op het Gezond Leven portaal van IZA. Hier vind je informatie, tests en tips over alle zes de thema's van positieve gezondheid: [www.iza.nl/gezond-leven](http://www.iza.nl/gezond-leven).

(indien aan de orde, het volgende in opvallend kader)

Interessant, zinvol en leuk!

## **Kom naar de workshop mentale veerkracht!**

**Op <datum> is er <locatie> een workshop over mentale veerkracht. Je krijgt dan informatie en praktische tips die je helpen gezond en prettig te leven en te werken.**

Deze workshop van IZA is gebaseerd op de laatste inzichten en ervaringen in de psychologie. Alleen al daarom is deze heel interessant. En wat je daar hoort en leert kan je leven echt makkelijker en leuker maken. Een workshop die je niet mag missen!

Kom ook en neem een collega mee! Zet de datum alvast in je agenda!