



Als mens kun je alleen maar functioneren wanneer je over voldoende vitaliteit beschikt. Vitaal burgerschap gaat over gezond leven en gezond denken. Die vitaliteit is er niet vanzelf, maar moet worden opgebouwd en onderhouden. Dat vraagt om kennis en bewustwording van leefstijl en van zaken die een bedreiging vormen voor die vitaliteit. Vitaliteit is een voorwaarde voor welzijn: je goed voelen, je tevreden of - misschien zelfs - je gelukkig voelen. Als burger wordt van je verwacht dat je verantwoord omgaat met je eigen gezondheid.

In deze module wordt aandacht besteed aan alle factoren die je vitaliteit vormen en beïnvloeden. Je leert wat vitaliteit inhoudt en hoe je die kunt bereiken. Ook leer je inzicht te krijgen in verschillende aspecten van gezondheid en gezondheidsrisico's in jouw werk. Je krijgt daarmee een kijk op je eigen leefstijl. Het biedt je de mogelijkheid om als burger een actieve bijdrage te leveren aan de samenleving en daarin je op een verantwoorde wijze te gedragen.

Deze module bevat de volgende hoofdstukken:

- 1 Vitaliteit
- 2 Vitaal blijven
- 3 Gezond op je werk

Wat ga je doen?

Je werkt in deze module van Route Burgerschap aan:

- een verkenning van je eigen leefstijl;
- bewustwording van de mate waarin je leefstijl lichamelijk en geestelijk gezond is;
- je bereidheid en vermogen om lichamelijk en geestelijk verantwoord te leven.



Wat leer je?

Je leert :

- je bewust te worden van je eigen leefstijl;
- je verdiepen in voorkomende gezondheidsrisico's;
- gezondheidsrisico's op de juiste manier in te schatten;
- actief te werken aan de eigen gezondheid volgens algemeen aanvaarde regels;
- welke menselijke behoeften bestaan;
- hoe je tot een gezonde balans komt in menselijke behoeften;
- hoe mensen lichamelijk en psychisch onderling kunnen verschillen;
- welke uitdagingen en bedreigingen het leven voor mensen biedt;
- wat middelenverslaving en wat gewoonteverslaving is;
- welke gevolgen verslaving kan hebben op je leven;
- hoe je weerstand kunt bieden aan vormen van verslaving;
- wat werkbelasting is en wat overspannenheid;
- welke eisen gesteld worden aan een veilige en gezonde werkomgeving;
- bij te dragen aan een gezonde werkomgeving;
- wat welzijn is.

1

Vitaliteit

Als burger ben je verantwoordelijk voor je eigen gezondheid. Dat wil zeggen voor zowel je fysieke, je psychische als je sociale fitheid. Die fitheid wordt ook wel vitaliteit genoemd.

Als je vitaal bent, dan sta je open voor iets nieuws. Je verandert mee en neemt initiatief. Vitaliteit maakt dat je veel zaken aan kunt, dat je presteert en daar plezier aan beleeft. Vitaliteit heeft ook een belofte in zich. Het zegt niet alleen dat je op dit moment energiek en krachtig bent, maar ook dat je nog even door kunt. De basis voor vitaliteit vormt een goede gezondheid.

Verantwoordelijkheid vraagt dat je kennis hebt van factoren die je gezondheid beïnvloeden. En dat je daar verantwoorde keuzes in maakt.

Dit hoofdstuk neemt je mee in de wereld menselijke behoeften en hoe die behoeften met elkaar in balans tot gezondheid en vitaliteit kunnen leiden.

**VOORDEEL VAN
ZIEK ZIJN
IS DAT JE ER VAAK
BETER VAN WORDT**

Loesje

1 Gezondheid en welzijn

Wanneer je iemand gezondheid toe wenst doe je dat vaak met het uitbrengen van een ‘toast’.

Vaak denken we dat gezondheid te maken heeft met de toestand van je lichaam. En ziek zijn zien we dan als een toestand van lichamelijk gebrek of ongemak.

Inmiddels weten we dat gezondheid veel meer is dan dat. Gezond zijn heeft ook alles te maken met mentaal en sociaal goed in je vel steken. Gezondheid wordt steeds vaker opgevat als het hebben van een gezonde leefstijl en psychisch in balans zijn.



Bij gezondheid spelen zes dimensies (kijkrichtingen) een beïnvloedende rol. Als je je afvraagt hoe gezond je bent, moet je je afvragen hoe het ervoor staat met je:

- lichamelijke functies : wat kun je allemaal en wat zijn je grenzen
- mentale functies en beleving : wat wil je en wat zijn je ambities
- zingeving : waarom zou je en waar doe je het allemaal voor
- kwaliteit van leven : wat kies je en welke risico's wil je daarbij lopen
- sociaal-maatschappelijke participatie : wie zijn je vrienden en bij wie wil je horen
- dagelijks functioneren : wat laat je daadwerkelijk zien, hoe ver kom je

1 Hieronder zie je de zes dimensies weergegeven. Stel je moet elk van de dimensies voor jezelf een rapportcijfer geven (van 1 - 10). Welk cijfer geef je het dan? Omcirkel het cijfer dat voor jou op dit moment geldt.

Dimensie	Rapportcijfer
Lichamelijke toestand	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Mentale toestand	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Zingeving	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Kwaliteit van leven	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Sociaal-maatschappelijke participatie	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Dagelijks functioneren	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10



Hulpverleners zoals artsen en psychiaters kijken vaak alleen naar lichamelijke of naar geestelijke gebreken. En ze proberen die dan op te lossen. Maar dat blijkt in de praktijk vaak niet genoeg. De zes dimensies van gezondheid blijken namelijk nauw samen te werken. Ze moeten elk op zich maar ook samen ‘kloppen’. Is dat het geval, dan kun je met recht spreken van iemand met een goede gezondheid.

Vaak wordt gezondheid gekoppeld aan welzijn. Met welzijn wordt bedoeld een toestand van welbevinden. Het betekent dat het zowel lichamelijk als geestelijk als sociaal goed met je gaat. In de economie gaat welzijn over de mate waarin mensen hun materiële en immateriële behoeften bevredigd achten. Een stijging van welvaart (materiële voorspoed) betekent niet automatisch dat ook welzijn evenveel stijgt. Naast de welvaart spelen namelijk ook andere factoren, zoals gezondheid, vriendschap, vrijheid, zingeving en vitaliteit een rol.

- 2 Beoordeel de volgende stelling: Bij een stijging van welvaart zal evenzeer het welzijn van mensen stijgen. Deze stelling:
- klopt, want:
 - klopt niet, want:

Wellness

Naast de begrippen gezondheid en welzijn wordt ook steeds vaker gesproken van wellness. In reclames en brochures zie je meer en meer beelden van aantrekkelijk fitte en uitgeruste dames en heren in sauna's, trendy restaurants of tegen een zonsondergang in een exotisch land. Het woord is een samenvoeging van well (being) en fitness om een lichamelijke en geestelijke toestand van welbevinden te benoemen: wellness. Het staat voor de keuze voor een gezonde manier van leven, een gezonde manier van bewegen en geestelijk welzijn.



Wellness verwijst naar een nieuwe leefwijze van fitness, lichaamsverzorging, massage, gezonde voeding, ontspanning, zumba, persoonlijke groei, spiritualiteit, gezondheid en maatschappelijke participatie. Doel is lichamelijk en geestelijk in-balans-te blijven in deze hectische maatschappij.

- 3 Van welke woorden is wellness een samenvoeging?

Nederlanders zijn pas de laatste decennia de eigen gezondheid gaan opvatten als hun welzijn. Een goede gezondheid komt je niet zo maar aanwaaien. Het is een toestand die je wilt bereiken. Daar moet je het een en ander voor doen en misschien ook voor laten. In alle gevallen geldt: jij hebt daarbij je keuzes te maken en jij hebt de regie in eigen handen.

Gezondheid: een toestand van lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden



Bron: www.jongerenbijdrageregeling.nl

2 Geluk



Gezondheid is nodig om je werk goed te kunnen doen en actief te kunnen zijn. Werken aan je gezondheid is daarom een eerste vereiste. Daarna volgt pas al het andere.

Gezondheid is ook een basisvoorwaarde om tot een tevreden of gelukkig leven te komen.

Factoren die voor mensen als heel belangrijk gelden om zich tevreden of gelukkig te voelen zijn familie, geld/inkomen, werk, sociale omgeving, persoonlijke vrijheid en waardenbeleving.

- 1 Welk cijfer geef jij jezelf op een geluk schaal van 1 tot 10?
.....
- 2 Kan jouw geluk ineens stijgen van bijvoorbeeld een 7 naar een 9 en vervolgens lange tijd op dat niveau blijven? Geef een concreet voorbeeld.
.....
- 3 Kan jouw geluk ook dalen van hoog naar laag en vervolgens een tijdje op dat niveau blijven? Geef een concreet voorbeeld.
.....

Familie

Familie en gezin worden door veel mensen als heel belangrijk beschouwd voor het geluksgevoel. Een hechte familieband wordt als waardevol gezien.

Bij een echtscheiding daalt het levensgeluk vaak voor lange tijd enorm. Dat geldt ook bij het verlies van een partner of een familielid.



- 4 Hoe belangrijk is voor jou je familie en gezin op een schaal van 1 tot 10?
.....

Werk

Werk is een middel om te zorgen voor inkomen en daarmee voor bestaanszekerheid. Het hebben van werk betekent ook dat je het gevoel hebt nuttig bezig te zijn, zin te geven aan je dagelijks bestaan. En dat wordt vaak als veel belangrijker gezien. Werk versterkt je gevoel van eigenwaarde. Verlies van een baan vermindert je geluksgevoel. Niet alleen verlies je inkomen, maar je verliest ook je gevoel zinvol bezig te zijn en daarmee eigenwaarde.

- 5 Hoe belangrijk is voor jou 'werk' op een schaal van 1 tot 10?
.....

Geld/Inkomen

Het hebben van geld of een vast inkomen zorgt voor zekerheid. Niet alleen voor je eigen bestaan, maar ook om met dat geld aan het geluk van anderen bij te kunnen dragen.

