

Keuzehulp

voor een prettig leven
met ziekte of beperking

Deze keuzehulp ondersteunt hulpverleners om uit het aanbod van Mijn Leven 2.0 activiteiten te kiezen. Steun die bijdraagt om de mentale weerbaarheid te verhogen, therapieresultaat te bestendigen en terugval te voorkomen.

Wat speelt er bij de patiënt?

Onvoldoende kennis of bewustzijn

Iemand realiseert zich onvoldoende dat investeren in prettig leven belangrijk is.

Alle aandacht gaat naar klachten

Focus ligt op het managen van de aandoening of het verminderen van de klachten.

Een negatieve gedachtecirkel

Het is voor iemand moeilijk te aanvaarden dat klachten langdurig of blijvend zijn. Iemand weet niet goed hoe je prettig kunt leven met een aandoening of klachten.

Weet niet WAT te doen

Iemand wil het leven anders inrichten, maar vindt het lastig om te weten wat plezier geeft of waar inspiratie te vinden is.

Komt niet in actie

Het lukt iemand niet om in beweging te komen om het leven prettiger te maken. Of iemand heeft een klein sociaal netwerk.

Wat kun je adviseren?

- [Praatplaat Prettig leven](#)
- [Online dossier zelfzorg](#)
- [Boek Stap in je leven 2.0](#)

- [Website mijnleventweerpuntnul.nl](#)
- [Ervaringsverhalen](#)
- [Ervaringsfilms](#)

- [Website mijnleventweerpuntnul.nl](#)
- [Ervaringsverhalen](#)
- [Ervaringsfilms](#)
- [Online ontmoeting](#)

- [Inspiratiesessie en mini-coaching](#)

- [Inspiratiesessie en mini-coaching](#)

Zie achterzijde
voor QR code naar
het aanbod

Wat biedt Mijn Leven 2.0?

Psychosociale steun voor
volwassenen die leven met
een ziekte of lichamelijke
beperking

Praatplaat Prettig leven



Online dossier zelfzorg



Boek Stap in je leven 2.0



Website mijnleventweepuntnul.nl



*Voor mensen die sceptisch zijn
kan het helpen om concrete
voorbeelden te zien*

Ervaringsverhalen



Ervaringsfilms



*Ook geschikt voor mensen met
beperkte taalvaardigheden*

Online ontmoeting



Inspiratiesessie en mini-coaching



*Geschikt voor mensen
met beperkte gezondheids-
vaardigheden*