

# Webinar: Veerkracht



# Wat betekent Veerkracht voor een herstelproces?

---



# **Wat is Veerkracht?**

- **Omgaan met tegenslagen en uitdagingen**
- **Regie houden over jouw eigen leven**
- **Herstelbevorderend**

# Voorbeeld Nynke

**Hoe heb jij jouw Veerkracht vergroot?**

**In welk opzicht was dit belangrijk voor  
jouw herstel?**

# Soorten Veerkracht

- **Mentaal**
- **Fysiek**
- **Emotioneel**
- **Sociaal**

# Voorbeeld Dick


Kun je een voorbeeld geven van jezelf over een van de genoemde soorten Veerkracht?

Hoe speelt veerkracht nog steeds een rol?



# Vergroten van Veerkracht

- Kijk op tegenslag wijzigen
- Veerkracht dagboek
- Leren van positieve ervaringen
- Dankbaarheids lijstje
- (onder)steun(ing)

A scenic landscape featuring a calm river in the foreground that perfectly reflects the surrounding environment. The river is flanked by dense forests with trees in various shades of green, yellow, and orange, suggesting an autumn setting. In the background, misty or foggy mountains rise, their peaks partially obscured by low-hanging clouds. The overall atmosphere is serene and peaceful.

**Mensen raken niet van streek door de  
gebeurtenissen, maar door de manier  
waarop ze tegen die gebeurtenissen  
aankijken.**

**- Epictetus**

**Citaten.NET**



# Voorbeeld Marieke

Hoe heeft veerkracht een rol gespeeld in jouw herstel?

Wat droeg bij aan het vergroten van jouw veerkracht en wat niet?



# Voorbeelden uit het publiek

Graag in de chat zetten hoe jij jouw  
veerkracht vergroot.

# **Wat als terugveren geen optie is?**

- **Situatie accepteren**
- **Wensen laten varen**
- **Andere doelen stellen**

# BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op [www.ggz-nhn.nl](http://www.ggz-nhn.nl)

