Gezond
Zuid-Limburg

JOUW WIJK, JOUW TOEKOMST

Samen voor een gezond en goed leven in Zuid-Limburg

www.gezondzuidlimburg.nl

16 Mentaal Gezond Zuid-Limburg
Het Verkennend Gesprek

Het roer moet om!

Van 'denken het te weten voor de ander'

Naar '(v)erkennen van de veerkracht van de ander'

WELKOM

Cisca van der Meijs, trainer Verkennend Gesprek

Sandra Schumans, lid projectteam Ervaringsdeskundigheid MGZL

MentaalGezond Zuid-Limburg

Limbricht 15 oktober 2026

Kleur bekennen

Ieder mens op de wereld krijgt te maken met tegenslagen...gebeurtenissen die je mentaal en emotioneel doen wankelen of langere tijd onderuit halen

Ieder mens, ongeacht opleiding, cultuur, financiële status, sexe, huidskleur

Als je wilt mag je je hand opsteken, bij de volgende levenservaringen, als jij ze herkent uit je eigen leven...
Wil je niet openbaar kleur bekennen, tel dan voor jezelf hoeveel je herkent...

Wat doe jij zelf als je niet lekker in je vel zit?

MentaalGezond
Zuid-Limburg

Verken en erken de veerkracht in ieder mens

- **80% van de mensen is in staat na een crisis, zijn leven terug op de rails te krijgen met behulp van zijn eigen netwerk en zonder professionele hulp**
- 15% van de mensen heeft tijdelijk professionele hulp nodig
- 5% langdurig heeft langdurig of levenslang professionele hulp nodig

- **40% van de klachten, waar mensen mee naar de huisarts gaan, heeft géén lichamelijke oorzaak**; hoofdpijn, somberheid, buikpijn, slapeloosheid, zinloosheid, eenzaamheid en dergelijke, worden vaak veroorzaakt door psycho-sociale en maatschappelijke stress...

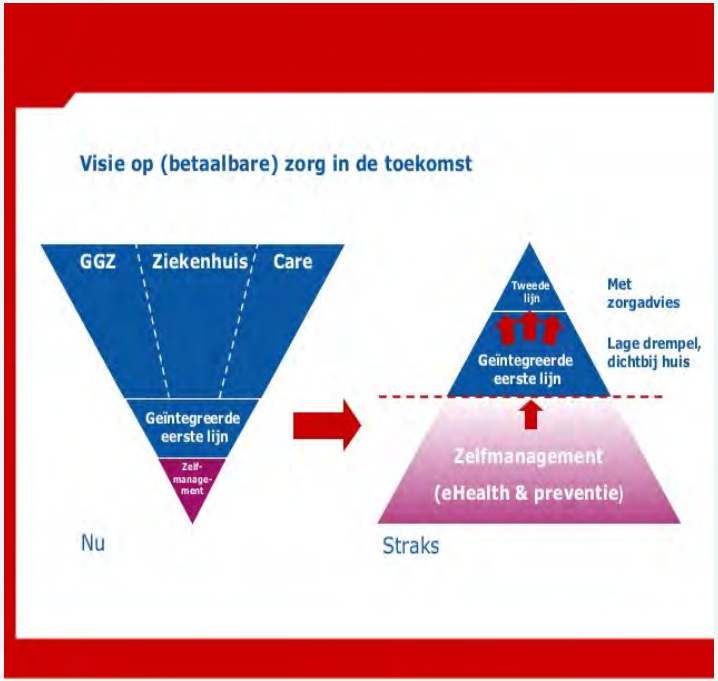
MentaalGezond
Zuid-Limburg

Verken en erken de veerkracht in ieder mens

- **Presente en bescheiden professional;** als zorgprofessional heb je misschien een koffer vol kennis opgedaan...dat wil nog niet zeggen dat jij weet wat de ander nodig heeft.
- **Verken en erken**...erken dat de ander **'expert is van zijn eigen leven' en daarmee een onuitputtelijke bron van levenswijsheid,kennis en ervaringen in zich draagt..**.stel open vragen om de ander opnieuw bewust te maken van zijn eigen zelfoplossend en veerkrachtig vermogen en zelfredzaamheid
- **Luister om te begrijpen, niet om te adviseren, te beleren of te sturen...**

MentaalGezond
Zuid-Limburg

Het roer moet om!



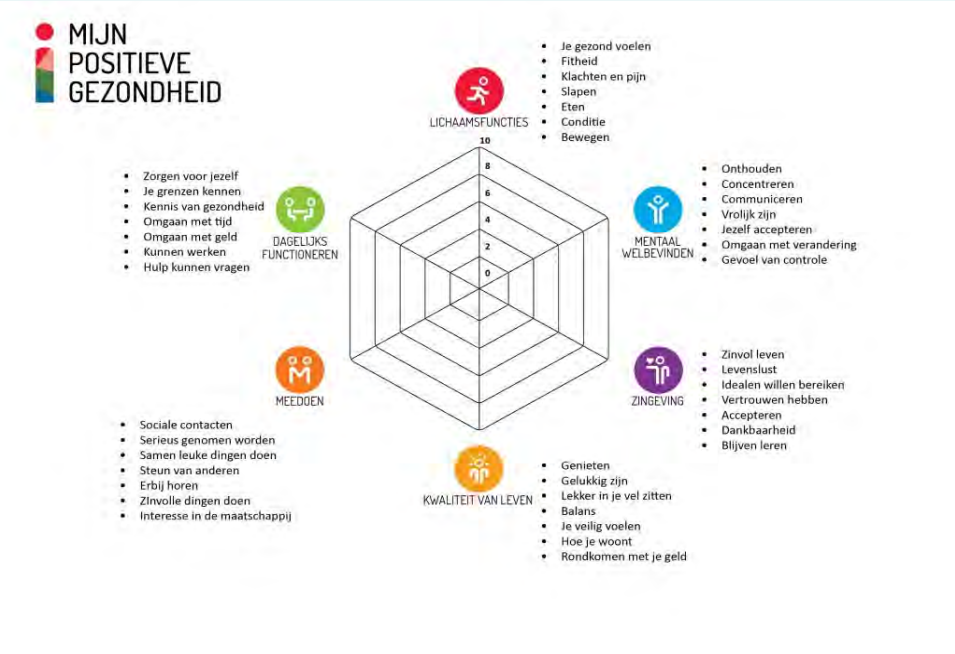
- **Jaarlijks wordt er meer dan 100 miljard aan zorg besteed, waarvan**
  4% aan preventie en zelfmanagement
  12% aan eerste lijnzorg
- **84% aan specialistische zorg (28% GGz, 28% ziekenhuis, 28% overige specialismen)**
  Als we doorgaan op de oude voet, dan is dat in 2040 200 miljard!
- Hoe komen we van ziektezorg naar gezondheidszorg?

MentaalGezond
Zuid-Limburg

Positieve gezondheid, het 'Andere gesprek en het verkennend gesprek

=

Luisteren zonder koers of oplossing



MentaalGezond
Zuid-Limburg

Het andere gesprek voeren

- Hoe gaat het nu echt met je? Vertel...
- Wat wil je? Wat zou je willen veranderen?
- Wat kun je? Waar heb je invloed op?
- Wat besluit je? Welke stap ga je morgen zetten?
- Wie of wat gaat jouw veranderwens belemmeren?
  Wie of wat kan ervoor zorgen, dat het wel gaat lukken?

MentaalGezond
Zuid-Limburg

Dankjulliewel voor de aandacht

Heb je een vraag, opmerking of idee?
Vul dan het kaartje in en lever het bij ons in, dan nemen wij contact met jou op

Meer weten? Bekijk ook onze website:
www.mentalegezondheidzuidlimburg.nl

Bel/app: Cisca 06-22124661 of Sandra 06-29695505
Email: cisca.vandermeijs@gmail.com
s.schumans@mondriaan.eu

MentaalGezond
Zuid-Limburg