

# Mentaal sterk

Het leven zit soms vol uitdagingen en tegenslagen. Hoe blijf je rechtop staan? Wat heb je nodig om mentaal sterk te zijn? Wij helpen je graag. Hoe? Ontdek het hier.



## Inhoudsopgave

- 1 Zorgen voor elkaar
- 2 Hoe mentaal sterk ben jij?
- 3 **Podcastserie:** Mentale gezondheid op de werkvloer

- 4 **Podcastserie:** Veerkracht
- 5 Boekentips
- 6 **Samen in gesprek** over mentale gezondheid

De christelijke zorgverzekeraar doet méér dan alleen verzekeren. We ontwikkelen programma's die mensen helpen om goed voor zichzelf en elkaar te zorgen. Nu hebben we iets nieuws voor je: Mentaal sterk.

### 1 op de 5 werknemers krijgt te maken met mentale klachten.

Bijna iedereen kent wel iemand met een burn-out of overspanningsklachten. Misschien ben jij het zelf wel. Toch is het niet altijd makkelijk om te praten over mentale gezondheid. Daar willen we met dit programma verandering in brengen.

### Samen zetten we ons in om jou mentaal sterker te maken!

We ontwikkelden dit programma speciaal voor werkgevers en organisaties met een collectieve zorgverzekering bij De christelijke zorgverzekeraar. In deze folder vind je checklists voor je mentale gezondheid, 2 podcastseries, boekentips en gespreksvragen. We moedigen je aan om er op het werk over te praten met collega's. En om bewust ruimte te maken voor dit onderwerp.

### Vind je het een mooi programma en wil je ons steunen?

Dan nodigen we je natuurlijk van harte uit om informatie over onze zorgverzekering op te vragen. Met jouw keuze voor onze zorgverzekering kunnen we zulke programma's blijven aanbieden. Zo kun je geloof, zorg en gezondheid een plek geven in jouw leven én dat van anderen. Samen met jou kunnen we van meer betekenis zijn!

#### Jos Leijenhorst

directeur De christelijke zorgverzekeraar

Ga naar [dechristelijkezorgverzekeraar.nl](https://dechristelijkezorgverzekeraar.nl)

En vind alle informatie over onze zorgverzekeringen en programma's.



#### Tip!

Je kunt dit programma zelf doen. Op je eigen tijd. Maar het is nog fijner als je het samen met je team kan doen.

# Hoe mentaal sterk ben jij?

We hebben 3 zelftests voor je. Ze laten je zien waar je nu staat. Een start-punt. Om vanuit daar verdere stappen te zetten en misschien wel nieuwe keuzes te maken.

#### 50 waarschuwings- signalen van een burn-out

Een burn-out heb je niet plotseling. Vaak zijn er al een poosje signalen die aangeven dat je niet lekker in je vel zit.

Welke signalen herken jij? >

#### Klachten tijdens een burn-out

Leren luisteren naar je lichaam helpt je om te weten hoe je in je vel zit. Als je niet luistert naar je lichaam, nemen de signalen toe die je lichaam aangeeft.

Luister naar je lichaam >

#### Zelftest: burn-out

Herken jij burn-out klachten bij jezelf? Met deze test van Pines en Aronson kun je aan de hand van 21 uitspraken ontdekken hoe het met je gaat.

Test hier jezelf >



### De mentale schijf van vijf

Psychiater Esther van Fenema ontwikkelde de mentale schijf van vijf om aandacht te geven aan onze mentale gezondheid. Hoe ga jij bijvoorbeeld om met stress? Als je dat weet en erbij stil staat, begrijp je steeds beter hoe jouw lichaam werkt. En kun je eerder ingrijpen. Dat scheelt een hoop stress!

Lees verder >



# Mentale gezondheid op de werkvloer

Het Trimbos-instituut beschrijft mentale gezondheid als: 'de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.'

In deze podcastserie vertelt Michelle van Dusseldorp over hoe je als christen om kan gaan met mentale gezondheid. Hoe kunnen we ten volle leven zoals God het bedoeld heeft? En waarom is dat belangrijk? Hoe ziet dat er dan uit?

## 1. Wat is mentale gezondheid?

Je komt het tegen in elk bedrijf: stressklachten en burn-out. En daarom is het gesprek over mentale gezondheid zo belangrijk. In deze eerste podcast vertelt Michelle waarom het zo belangrijk is om mentaal gezond te zijn. En wat de invloed van mentale gezondheid is op je werk en je leven.

[Luister podcast 1 >](#)

## 2. Zo verbeter jij jouw mentale gezondheid.

We praten nog veel te weinig over onze mentale gezondheid op de werkvloer. In deze podcast vertelt Michelle hoe dat komt en wat je eraan kunt doen. Ook krijg je tips over hoe je je mentale gezondheid kunt verbeteren. Hoe bouw je samen aan een gezonde werkcultuur?

[Luister podcast 2 >](#)

### Over Michelle van Dusseldorp:

Michelle van Dusseldorp is psychologe en integratief therapeut. Ze is de oprichter van Groundwork, een opleidings- en trainingsinstituut. Elk jaar geven ze meerdere trainingsweekenden. Groundwork heeft twee volwaardige opleidingen voor therapeuten en coaches en allerlei (online) materialen, zoals boeken, webinars en e-learnings.

[Ontdek meer >](#)



### Goed voelen – Michelle van Dusseldorp en Harry van de Pol

Ontdek de rol van emoties en gevoelens in wat je doet en hoe je die emoties voor je kunt laten werken. Michelle en Harry geven handige handvatten om je emoties te voelen en begrijpen. Om zo te bewegen richting jouw doelen. En de emoties te gebruiken om je te verbinden met collega's.



[Meer informatie en bestellen >](#)





# Veerkracht – Gezonder leven, beter presteren

Veerkracht betekent dat je op een goede manier om kan gaan met uitdagingen, veranderingen en onverwachte tegenslagen. Het is de sleutel tot succes in een samenleving waar zoveel mensen gebukt gaan onder stress en de klachten die daarbij horen. 'Veerkracht heb je niet, dat ontwikkel je', zegt Paul Donders. In deze podcastserie vertelt Paul hoe je meer veerkracht kunt krijgen.

## 1. Wat is veerkracht?

Veerkracht kan een groot verschil maken in jouw leven. Wat is veerkracht en hoe bouw je het stap voor stap op?

[Luister podcast 1 >](#)

## 2. Ontdek de 7 veerkracht competenties.

Ontdek welke 7 eigenschappen zorgen voor veerkracht. En hoe je ze in het dagelijkse leven kunt trainen.

[Luister podcast 2 >](#)

## 3. Wat zijn jouw sociale energiebronnen?

Zorg voor een sociale omgeving die jou helpt om mentaal, emotioneel en fysiek gezond te blijven.

[Luister podcast 3 >](#)

## 4. Maak kennis met jobcrafting.

Ontdek hoe je jouw werkuren met kleine aanpassingen zinvol en gezonder maakt.

[Luister podcast 4 >](#)



### Over Paul Donders:

Paul Ch. Donders is algemeen directeur van Xpand International en besturend partner van Xpand Nederland en Zuid-Afrika. Xpand helpt mensen en organisaties om zich te ontwikkelen, over de eigen grenzen heen te kijken en vooruit te komen, te groeien. Paul is expert in alles wat te maken heeft met leiderschap, meesterschap en transformatie.

[Over Xpand >](#)

### Wil je je verder verdiepen in veerkracht?

Of wil je meer weten over de onderwerpen die je in de podcast hoorde? Het boek Veerkracht helpt je verder op weg.



[Bestel het boek >](#)

### Doe de Veerkrachtscan

Wil je weten hoe veerkrachtig je bent? In het boek vind je een korte Veerkrachtscan. De Veerkrachtscan is ook los te koop. Deze is er in een korte en uitgebreide versie. Beide versies vind je op de website van Xpand.

[Ontwikkel veerkracht >](#)



# Boekentips



## Radicale uitbanning van haast – John Marc Comer

Van buiten lijkt ons leven perfect. Van binnen voelen we ons onrustig, gestresst en opgejaagd. In dit boek lees je waarom je haast uit je leven moet bannen. En hoe je rust vindt.

[Meer informatie en bestellen >](#)



## Levenslust – Mirjam van der Vegt

Met dit boekje wakker je het vuur in je leven aan. Elk hoofdstuk bestaat uit mooie lessen uit de wetenschap en praktijk. Ook vind je recepten, verhalen en tips voor meer energie.

[Meer informatie en bestellen >](#)



## Onuitputtelijke liefde – Janneke Plas

Dit prachtige boek bestaat uit drie delen. Het verhaal van de ontmoeting van Jezus en de vrouw bij de put. Uitleg over compassie en Gods liefde voor ons. En 52 oefeningen voor zelfcompassie.

[Meer informatie en bestellen >](#)



## De schijf van vijf – Esther van Fenema

Gebruik de mentale schijf van vijf als check-up voor elke dag, ontdek je unieke handleiding en verminder stress. Want jouw brein verdient de beste zorg. De weg naar mentaal welzijn begint hier.

[Meer informatie en bestellen >](#)



## Stress is een kunst – Timo Hans

Heb jij gezondheidsproblemen omdat je last hebt van stress? Of heb je last van stress omdat je gezondheidsproblemen hebt? Timo Hans heeft een unieke manier inzicht in het verschil.

[Meer informatie en bestellen >](#)



## Handboek bij burn-out – Marit Goessens

Het lijkt je ineens te overkomen: een burn-out. Je hebt langere tijd teveel van jezelf gevraagd. En op een dag kan je het allemaal niet meer opbrengen. Dit boek helpt je jouw burn-out begrijpen.

[Meer informatie en bestellen >](#)

# Samen in gesprek over mentale gezondheid

Als je een gebroken been hebt kan iedereen dat zien. Als je niet lekker in je vel zit, is dat minder goed te zien. We praten niet graag uit onszelf over hoe het met onze mentale gezondheid gaat. Daarom is het goed om er op het werk over te praten. En onderdeel te laten zijn van de werkcultuur.

FullCharge helpt organisaties op actieve en positieve manier met het vergroten van veerkracht op de werkvloer. Speciaal voor dit programma kun je gebruikmaken van dit handige overzicht met 38 vragen die je elkaar kunt stellen. Gebruik ze! In teamvergaderingen, tijdens een lunchwandeling of bij het koffieapparaat. Zo zorgen we samen voor elkaar.

[Welke vraag stel jij aan je collega >](#)

[Lees hier meer >](#)

 **FULLCHARGE**



## Online zelfhulp

Wij bieden al onze klanten de service 'Online christelijke zelfhulp' aan. Dit doen wij samen met Eleos. Je volgt in een online omgeving trainingen die je verder helpen. Er is keuze uit 20 trainingen waaronder Balans in je werk, Moeder zijn en werken en Meer ontspannen leven. Je kunt je kosteloos aanmelden en krijgt 12 maanden toegang tot de online trainingen.

[Bekijk alle trainingen >](#)



## Hulp die bij jou past

Soms is het fijn als iemand een poosje met je oploopt. Een christelijke hulpverlener kan juist vanuit het geloof soms een andere kijk geven. Op [Ikzoekchristelijkehulp.nl](http://Ikzoekchristelijkehulp.nl) vind je christelijke hulpverleners. Hulpverleners mét het Certificaat Christelijke Zorg vergoeden wij (voor een deel) vanuit aanvullende verzekeringen.

**Vragen?** Bel gerust met onze Klantenservice: **071 308 38 88**.

[Ik zoek christelijke hulp >](#)

# Service & Contact



## **Bel ons gerust: 071 308 38 88**

We zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



## **Bezoek onze website: [dechristelijkezorgverzekeraar.nl](http://dechristelijkezorgverzekeraar.nl)**

En vind meer informatie over onze programma's.

### **Goed om te weten ...**

De deskundigen die hier worden genoemd, zijn zelf verantwoordelijk voor de inhoud van hun boeken, aanpak en adviezen. De christelijke zorgverzekeraar is daarvoor niet verantwoordelijk. Wij hebben geen financieel voordeel bij de verkoop van deze boeken, aanpak of adviezen.

De verzekeringen van De christelijke zorgverzekeraar worden uitgevoerd door:  
Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Leiden, KvK 06088185  
Achmea Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Leiden, KvK 28080300



**De christelijke**  
zorgverzekeraar