



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Inzetbaarheidsprogramma - Zelfverbeteringsvaardighe

## M2.2

# Persoonlijke balans, gezondheid en zelfleiderschap

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



This resource is licensed  
under CC BY 4.0



Co-funded by  
the European Union



*Deze module leert en reflecteert over het verbeteren van persoonlijke balans, gezondheid en zelfleiderschap.*

We onderzoeken de persoonlijke balans in termen van lichamelijke en geestelijke gezondheid en wat je gezondheid beïnvloedt. We kijken naar de schadelijke effecten van alcohol, drugs en tabak en de positieve effecten van slaap, beweging en gezonde voeding. Gebruik het om doelbewust stappen te ondernemen om voor jezelf en je naaste omgeving te zorgen.

# Persoonlijke balans, gezondheid en zelfleiderschap

- 01 Gezondheid - Eetgewoonten
- 02 Gezondheid - Lichaamsbeweging
- 03 Gezondheid - Slapen
- 04 Gezondheid - Alcohol
- 05 Stress en traumatische gebeurtenissen
- 06 Hoe kan ik mijn geestelijke gezondheid verbeteren?
- 07 Zelfleiderschap & Empowerment



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# 01 - Gezondheid - Eetgewoonten

# Eetgewoonten

We zijn wat we eten.

Wat je eet en drinkt heeft een grote invloed op je gezondheid en hoe je je voelt.

Een uitgebalanceerd dieet helpt niet alleen bij het behouden van de lichamelijke gezondheid, maar verbetert ook de mentale helderheid en het algehele energieniveau.



# Voeding

Voeding is het eten van voedsel dat nodig is voor de gezondheid en groei van ons lichaam. Als vrouw hebben we een evenwichtige voeding nodig van

- koolhydraten voor energie,
- eiwitten voor spierherstel,
- vetten voor energie en vitamineopname.
- vitamines en mineralen voor lichaamsfuncties.



## Koolhydraten voor energie

- **Waarom het belangrijk is:** koolhydraten zijn de primaire energiebron voor het lichaam. Vrouwen, vooral diegenen die actief zijn of veeleisende dagelijkse routines hebben, hebben een constante aanvoer van koolhydraten nodig om hun energieniveau gedurende de dag op peil te houden.
- **Wat moet je eten?** Kies voor complexe koolhydraten zoals volle granen, fruit en groenten die duurzame energie leveren zonder de snelle suikerpiek van verwerkte suikers.

# Voeding

## Eiwitten voor spierherstel en gezondheid

- **Waarom het belangrijk is:** Eiwit is cruciaal voor spierherstel, maar het speelt ook een belangrijke rol in andere lichaamsfuncties, zoals hormoonproductie en immuunrespons, die van vitaal belang zijn voor de gezondheid van vrouwen.
- **Wat je moet eten:** Neem een verscheidenheid aan eiwitbronnen zoals mager vlees, vis, eieren, zuivel, bonen en peulvruchten om de algehele gezondheid te ondersteunen en spierherstel te bevorderen.

## Vetten voor energie en vitamineabsorptie

- **Waarom het belangrijk is:** Vetten zijn niet alleen een rijke bron van energie, maar zijn ook nodig voor de opname van vetoplosbare vitamines (A, D, E, K), die cruciaal zijn voor verschillende functies, waaronder gezonde botten, immuunfunctie en voortplanting.
- **Wat te eten:** Kies gezonde vetten uit avocado's, noten, zaden en vette vis zoals zalm, die omega-3 vetzuren leveren die goed zijn voor hart- en hormonale gezondheid.



# Voeding

## Vitaminen en mineralen voor lichaamsfuncties

- **Waarom het belangrijk is:** vitaminen en mineralen ondersteunen een breed scala aan lichaamsfuncties, van sterke botten tot gezond bloed, essentieel voor vrouwen in alle levensfasen.
- **Wat te eten:**
  - **Calcium en vitamine D:** cruciaal voor gezonde botten, vooral belangrijk voor vrouwen om osteoporose te voorkomen. Zit in zuivelproducten, verrijkte voeding en bladgroenten.
  - **IJzer:** Essentieel voor een gezond bloed, vooral voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd door verlies tijdens de menstruatie. Rijke bronnen zijn rood vlees, bonen en verrijkte granen.
  - **Foliumzuur:** Vooral belangrijk voor vrouwen die zwanger zijn of van plan zijn zwanger te worden, omdat het neurale buisdefecten tijdens de zwangerschap helpt voorkomen. Beschikbaar in bladgroenten, citrusvruchten en verrijkte voedingsmiddelen.





# Praktische tips

- Migranten- en vluchtelingenvrouwen kunnen te maken krijgen met barrières zoals beperkte toegang tot vers en betaalbaar voedsel. Probeer gebruik te maken van lokale markten en gemeenschapstuinen, indien beschikbaar, om toegang te krijgen tot verse producten.
- Terwijl je je aanpast aan een nieuwe omgeving, is het belangrijk om manieren te vinden om traditioneel voedsel in je dieet op te nemen. Dit is geruststellend, maar kan ook een bron van voedingswaarde zijn als deze voedingsmiddelen gezond worden bereid.
- Moeilijkheden met het begrijpen van voedsletiketten en gezondheidsinformatie door taalverschillen kunnen een grote barrière vormen. Gebruik apps zoals Google Translate.
- Regelmatig eetschema: Eet regelmatig om de stofwisseling en het energieniveau gedurende de dag te stabiliseren.
- Hydratatie: Voldoende waterinname is cruciaal. Streef naar 1,5-2 liter per dag, omdat het helpt bij het transport van voedingsstoffen en de spijsvertering.



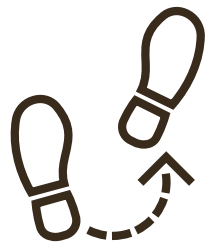
# Lichamelijke oefening

# Lichamelijke oefening

## *Waarom sporten?*

Ons lichaam is ontworpen om te bewegen. Dit geldt voor alle leeftijden. Meer bewegen en minder stilzitten heeft veel positieve effecten. Je zult je beter voelen en je kansen op een lang leven vergroten als je lichamelijk actief bent.

Veel ziekten en aandoeningen kunnen worden verbeterd met lichaamsbeweging. Het kan ook pijn verlichten en je humeur verbeteren. Het is nooit te laat om met lichaamsbeweging te beginnen.



# Lichamelijke oefening

## *Hoeveel en wat voor soort?*

Volwassenen moeten elke dag bewegen. Een goede manier is om vijf keer per week 30 minuten snel te wandelen. Andere goede opties zijn dansen, hardlopen of naar een sportschool gaan.

Je gezondheid zal verbeteren als je je spieren traint - twee keer per week is goed. Het is belangrijk om ook evenwichtstraining te doen, vooral voor mensen ouder dan 65.



# 03 Slaap

# Slaap

## *Waarom slapen?*

Het is belangrijk om goed te slapen als je je goed wilt voelen. Een volwassene moet normaal gesproken zes tot negen uur per dag slapen.

Als je slaapproblemen hebt, kan dat aan veel verschillende dingen liggen, zoals angst en stress, roken, alcohol, snurken of ziekte.



# Slaap

## *Hoe kan ik mijn slaap verbeteren?*

Je kunt je slaap verbeteren als de kamer waarin je slaapt donker, stil en koel is. Het kan makkelijker zijn om te slapen als je niet eet vlak voordat je naar bed gaat. En vermijd technologie minstens een uur voor je naar bed gaat.

Als je elke dag rond dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat, kan dat je nachtrust ook verbeteren.

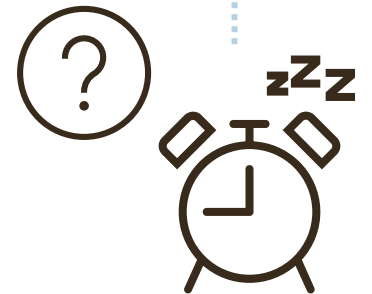
Ontspanningsoefeningen kunnen ook helpen als je moeite hebt met slapen. Er zijn ook Apps die kunnen helpen - bekijk gratis versies zoals [Loóna: Bedtime relax & Sleep - Apps on Google Play](#). Als je slaapproblemen lang aanhouden, kan het een goed idee zijn om medische hulp te zoeken.



# Reflectie

## *Vragen om over na te denken en te discussiëren*

- Wat zijn je eet- en drinkgewoonten vandaag?
- Kun je er één veranderen om je gezondheid te verbeteren?





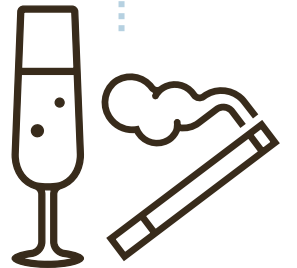
# Alcohol, drugs en tabak

# Alcohol, drugs en tabak

## *Alcohol*

Langdurig alcohol drinken kan leiden tot depressie, angst en slaapproblemen.

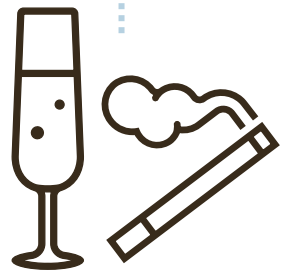
Als je veel alcohol drinkt, bestaat het risico dat je verslaafd raakt. Er is ook een risico dat je ziektes of verwondingen oploopt.



# Alcohol, drugs en tabak

## *Sigaretten*

Roken kan veel ziekten veroorzaken en ervoor zorgen dat mensen eerder sterven dan wanneer ze niet gerookt zouden hebben. Kanker, longziekten, hart- en vaatziekten en maagzweren zijn enkele van de ziekten die je van roken kunt krijgen. Als je in dezelfde ruimte bent als iemand die rookt, adem je ook hun rook in. Dit staat bekend als passief roken en kan ervoor zorgen dat je dezelfde ziekten krijgt die je zou riskeren als je zelf zou roken.

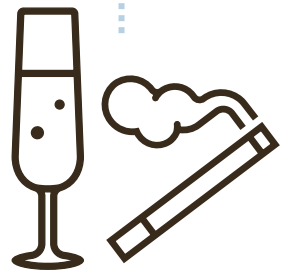


# Alcohol, drugs en tabak

## *Hookah of shisha en snus*

Rook van waterpijpen of shisha's bevat giftige stoffen, net als de rook van sigaretten. Het kan verslavend zijn en kanker en longaandoeningen veroorzaken. Omdat de tabak die in waterpijpen of shisha's wordt gebruikt zoet is, denken veel mensen dat het minder schadelijk is, maar dat is niet zo.

Snus is tabak die onder de lip wordt gestopt. Snus kan verwondingen en ziekten in de mond veroorzaken en kan leiden tot kanker.

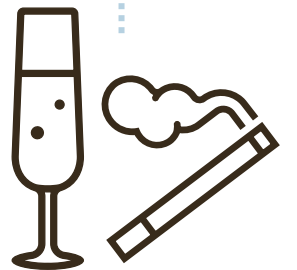


# Alcohol, drugs en tabak

## *E-sigaretten*

Een e-sigaret/'vape' is een elektronische sigaret die bestaat uit een mondstuk, een batterij, een verwarmingselement en e-vloeistof. E-sigaretten zijn een manier om nicotine op te nemen zonder tabak te roken, maar bevatten naast nicotine nog verschillende andere stoffen die schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid.

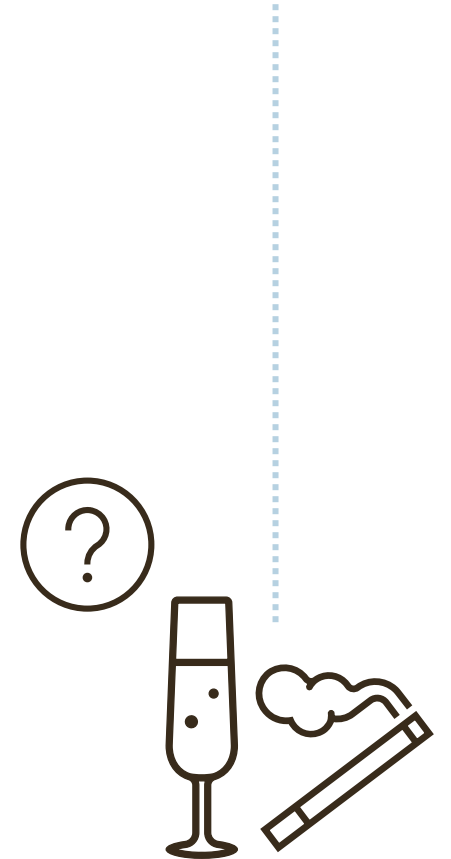
Het roken van e-sigaretten tast je luchtwegen aan, schaadt de gezondheid van je mond en verhoogt het risico op hartaandoeningen.



# Alcohol, drugs en tabak

## *Vragen om over na te denken*

- Heb je andere gewoontes die schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid?
- Kun je er één veranderen om je gezondheid te verbeteren?



# 05 Stress en traumatische gebeurtenissen

# Stress en traumatische

gebeurtenissen

## *Stress*

Verhuizen naar een nieuw land is een grote verandering. Misschien werd je gedwongen om je thuisland te ontvluchten. Het is normaal om je angstig, verdrietig of gestrest te voelen.

Maar niet alle stress is slecht - stress kan ook nuttig zijn. Stress kan je extra kracht geven om moeilijke situaties aan te kunnen. Maar langdurig gestrest zijn kan slecht zijn voor je gezondheid. Als je je gestrest voelt, is het goed om te proberen te begrijpen waarom. Als je dat doet, kun je ook proberen je situatie te veranderen.





# Stress en traumatische gebeurtenissen

## *Stress*

Te veel stress kan ervoor zorgen dat je slecht slaapt en je verdrietig voelt. Het kan je ook moeilijker maken om je te concentreren, je geheugen verslechteren en je maagproblemen, hoofdpijn of pijn in andere delen van je lichaam geven. Veel stress over een langere periode kan leiden tot depressie.



# Stress en traumatische gebeurtenissen

## *Traumatische gebeurtenissen*

Als je angstaanjagende gebeurtenissen hebt meegemaakt of gezien, zoals ongelukken, oorlog of seksueel of fysiek geweld, kun je nachtmerries krijgen, concentratieproblemen hebben of prikkelbaar worden. Deze aandoening staat bekend als posttraumatische stressstoornis of PTSS. Als je PTSS hebt, komt het vaak voor dat je terugkerende sterke herinneringen krijgt aan wat er is gebeurd - dit worden flashbacks genoemd. Het kan voelen alsof je de beangstigende situatie opnieuw beleeft. Met de juiste behandeling herstellen veel mensen met PTSS. Neem contact op met een medisch centrum als je vreselijke gebeurtenissen hebt meegemaakt en je je niet goed voelt.



# Stress en traumatische gebeurtenissen

## *Omgaan met moeilijke herinneringen*

Moeilijke herinneringen aan oorlog of vluchten kunnen je gezondheid beïnvloeden. Je kunt het moeilijk vinden om je te concentreren en te slapen. Dit zijn problemen die een impact hebben op je dagelijks leven, en ook al zijn ze misschien niet gemakkelijk aan te pakken



# Stress en traumatische gebeurtenissen

## *Hier zijn dingen die je kunt doen*

- Probeer andere mensen te zien.
- Probeer een dagindeling te maken - elke dag op hetzelfde tijdstip opstaan en ontbijten, lunchen en dineren.
- Kijk niet naar films of videoclips over oorlog en geweld.
- Kijk niet te vaak naar het nieuws uit je thuisland, vooral niet 's nachts.
- Gebruik je computer niet en kijk geen tv vlak voordat je naar bed gaat. Dat maakt het moeilijker om in slaap te vallen.



# Stress en traumatische gebeurtenissen

## *Hier zijn dingen die je kunt doen*

- Praat met een professional wiens werk het is om te luisteren naar de dingen waar je aan denkt.
- Het helpt misschien niet meteen, maar na een tijdje wel.
- Je zult de gebeurtenissen niet vergeten, maar gedachten erover zullen minder moeilijk worden.



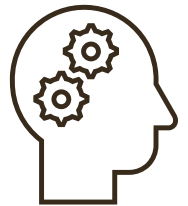
**Hoe kan ik mijn  
geestelijke  
gezondheid  
verbeteren?**

# Hoe kan ik mijn geestelijke gezondheid

Er zijn veel dingen die je zelf kunt doen om je beter te voelen. Het is belangrijk om goed te slapen en te eten en om elke dag lichamelijk actief te zijn.

## *Wanneer hulp zoeken*

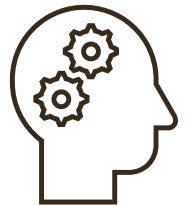
Je kunt je af en toe slecht voelen zonder medische zorg nodig te hebben, maar als je je lange tijd slecht voelt en moeite hebt om het dagelijkse leven aan te kunnen, moet je hulp zoeken. Als je het gevoel hebt dat je niet meer wilt leven, moet je ook hulp zoeken.



# Hoe kan ik mijn geestelijke gezondheid

## *Gun jezelf voldoende slaap en rust*

Het is gemakkelijker om met stress en angst om te gaan als je goed slaapt. Probeer overdag wakker en actief te zijn en 's nachts te slapen. Vergeet niet om je te ontspannen voordat je naar bed gaat en probeer niet te denken aan dingen die je zorgen baren als je in bed ligt.

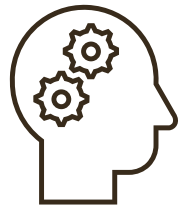




# Hoe kan ik mijn geestelijke gezondheid

## *Doe dingen waardoor je je goed voelt*

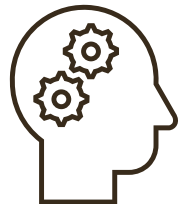
Als je je slecht voelt, kan het lijken alsof alles saai en zinloos is. Zelfs als het moeilijk voelt, is het goed om dingen te doen en mensen te zien. Doe dingen waarvan je je herinnert dat je ze vroeger leuk vond en waardoor je je goed voelde.



# Hoe kan ik mijn geestelijke gezondheid

## *Zorg goed voor je lichaam*

Hoe je je fysiek voelt, beïnvloedt hoe je je mentaal voelt. Het is belangrijk om gezond te eten en vaak te bewegen. Als je genoeg beweegt om je hartslag te verhogen, maakt je lichaam een stofje vrij dat je kalmeert en waardoor je je beter voelt. Het is een goed idee om buiten te sporten, bij daglicht. Buiten zijn in het zonlicht is ook goed voor je. Gewoonten en routines kunnen je helpen om met stress om te gaan en je humeur te verbeteren.

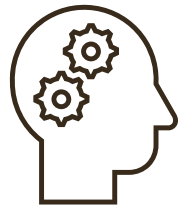


# Hoe kan ik mijn geestelijke gezondheid

## *Een gevoel van betekenis en verbondenheid*

Het komt vaak voor dat mensen andere mensen vermijden als ze zich slecht voelen. Het kan moeilijk zijn om andere mensen te ontmoeten als je je niet goed voelt. We moeten allemaal wel eens alleen zijn, maar niet te lang, anders mis je de steun en het plezier dat andere mensen je kunnen geven.

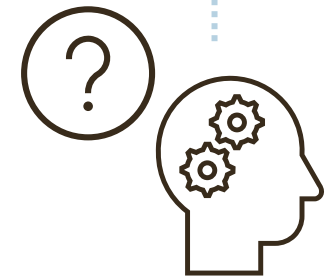
Een gevoel van verbondenheid met familie, vrienden en onze gemeenschappen en gedeelde interesses in verenigingen of internetgroepen kunnen je allemaal helpen en ondersteunen en zin geven aan je leven.



# Hoe kan ik mijn geestelijke gezondheid

## *Vragen om over na te denken*

- Kun je voorbeelden bedenken van wanneer stress goed is?
- Kun je voorbeelden bedenken van wanneer stress slecht is voor je gezondheid?
- Kun je voorbeelden bedenken waarin iemand is geholpen door de medische zorg?
- Kun je voorbeelden bedenken waarin iemand hulp nodig had, maar die niet kreeg?



# Zelfleiderschap & Empowerment

# Zelfleiderschap & Empowerment

Zelfleiderschap - jezelf kunnen leiden. Weten wie we zijn, waar we goed in zijn en wat we moeten verbeteren.

## *Motivatie*

Zelfleiderschap is bewuste beslissingen nemen, gebaseerd op de waarden en overtuigingen die we persoonlijk hebben. Wat nodig is, is inzicht in wat de huidige situatie is, wat de gewenste situatie is en hoe de weg daar naartoe eruit zou kunnen zien. Bijna iedereen heeft een doel, een betekenis of iets dat ons motiveert. Probeer erachter te komen wat je wilt bereiken en wat belangrijk voor je is in je privéleven en je werk.



# Zelfleiderschap & Empowerment

## *Empowerment*

Empowerment betekent dat jij als individu:

- Vermogen om initiatief te nemen
- Vermogen om het geheel en de mogelijkheden te zien
- Het gevoel dat wat je onder ogen ziet beheersbaar is



# Zelfleiderschap & Empowerment

## *Je gevoel van macht*

### **Vragen om jezelf te stellen**

- Heb je het gevoel dat je je werksituatie kunt beïnvloeden?  
Hoe?
- Krijg je feedback en aanmoediging van iemand anders, die dicht bij je staat?
- Kun je beslissingen nemen in je dagelijkse leven en op je werk?
- Hoe ontwikkel je je kennis en vaardigheden?
- Hoe breng je je privéleven en interesses in balans met je behoefte aan werk?





# Zelfleiderschap & Empowerment

## *Herstel en persoonlijk evenwicht*

Het is ook belangrijk om te begrijpen hoe je het beste kunt herstellen om zo goed mogelijk te functioneren.

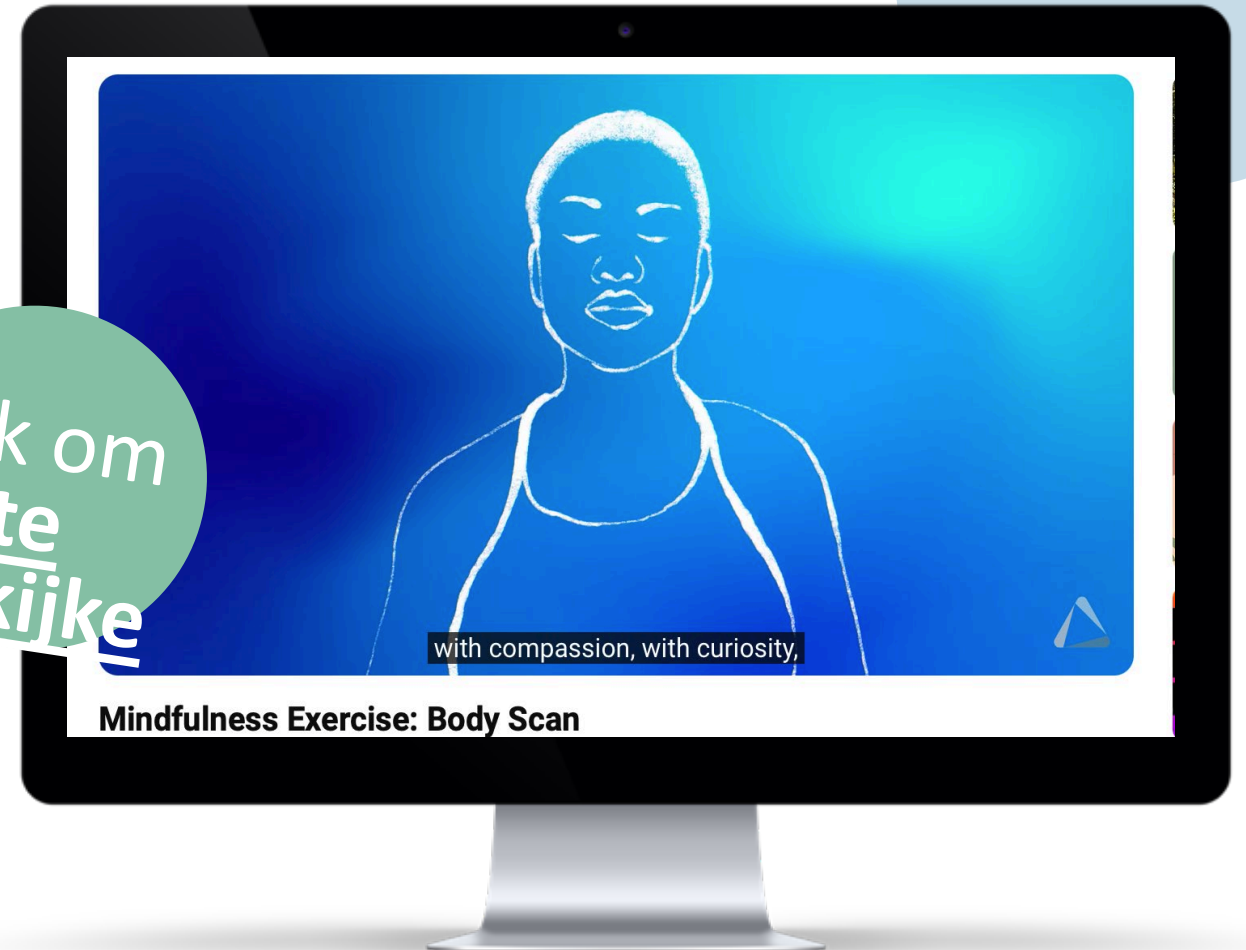


# Zelfleiderschap & Empowerment

## *Mindfulness-oefening: Lichaamsscan*

- Staen is net zo goed als zitten of liggen.
- Begin in een comfortabele houding en houd je rug en nek recht.

Klik om  
te  
bekijke



# Zelfleiderschap & Empowerment

## *Lichaamsscan*

- Ga langs de verschillende delen van je lichaam. Stop bij elk lichaamsdeel en voel hoe het voelt.
- Merk de gevoelens of gewaarwordingen op, maar handel er niet naar.
- Probeer te plannen om de oefening regelmatig te doen, want dan train je consequent je onderbewustzijn in bewuste aanwezigheid.

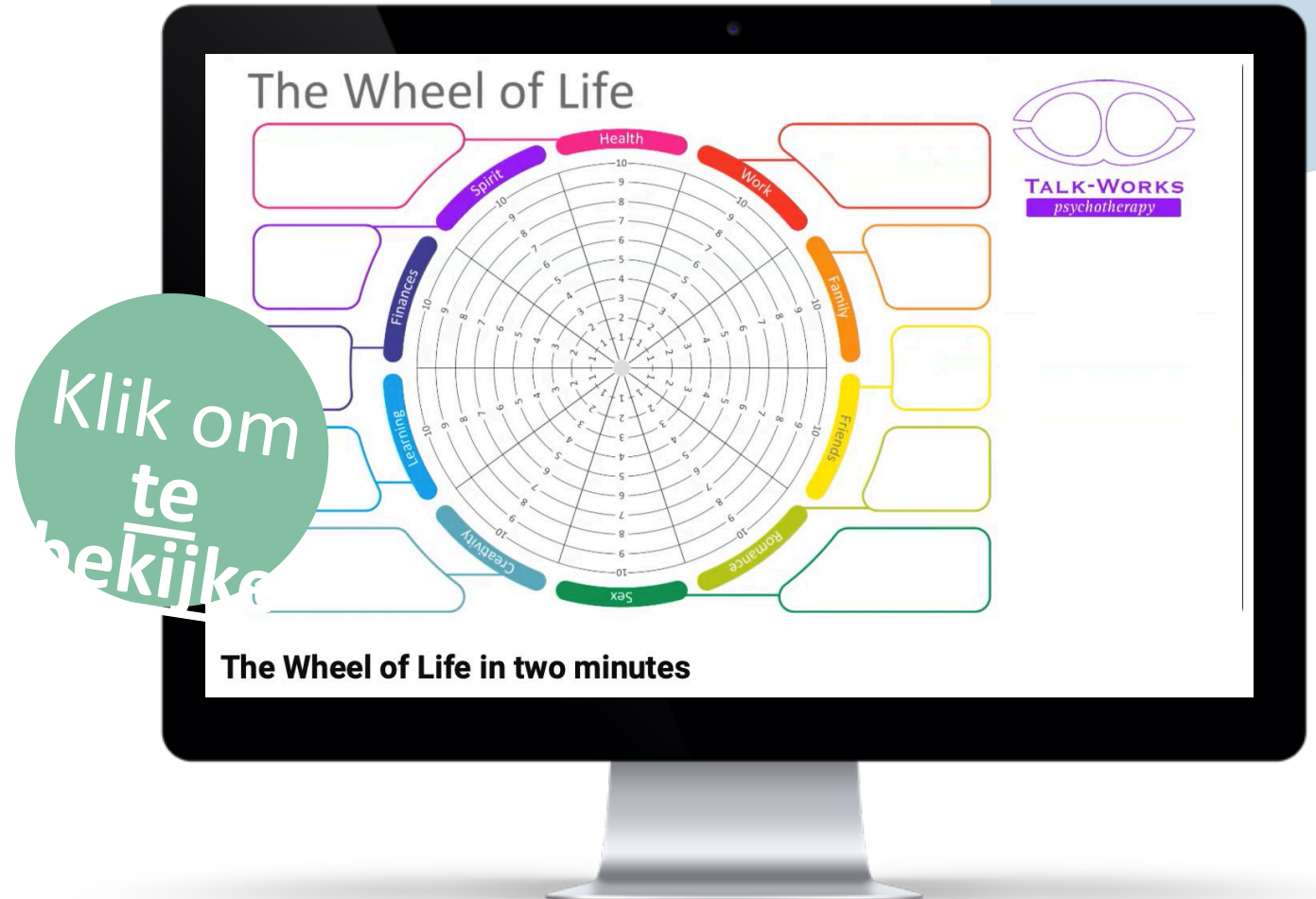


# Zelfleiderschap & Empowerment

## *Het Wiel van het Leven*

Begin te werken aan je levenswiel.  
Welke gebieden zijn het belangrijkste  
in je leven?

Begin met het tekenen van een  
cirkel met bijvoorbeeld acht stukken  
taart, het kunnen er meer of minder  
zijn voor jou. Schrijf in elk stuk taart  
delen van je leven op die belangrijk  
voor je zijn.



# Zelfleiderschap & Empowerment

## *Oefening Het Levenswiel*

Zet dan een streefbeeld, een cijfer op een schaal van één tot tien, op elk afzonderlijk onderdeel. Als alles perfect is, 10 uit 10, hoe zou het dan zijn?

Neem één categorie per keer, bijvoorbeeld werk. Als je de baan van je dromen zou krijgen, hoe zou die er dan uitzien?

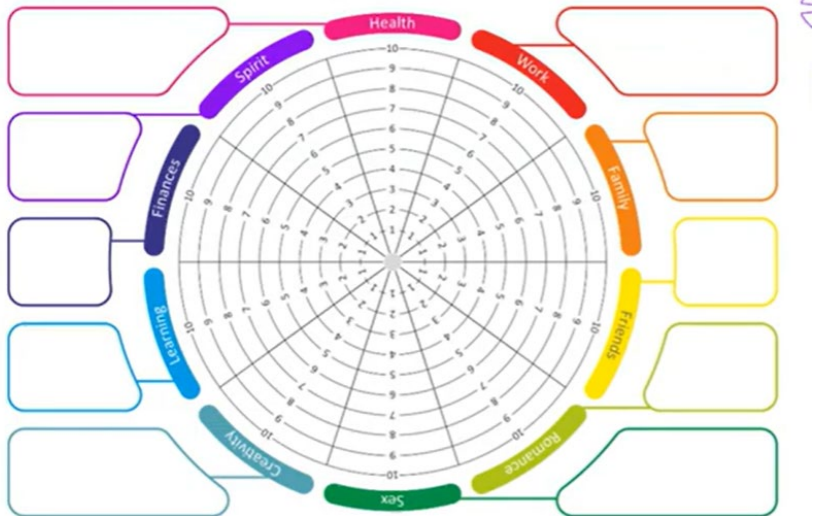
Dan markeer je waar je nu bent - je huidige staat - in relatie tot je droomstaat. Als de droomtoestand 10 is - waar ben je dan nu? Ga dan door met hetzelfde te doen en plaats de huidige situatie op een schaal van één tot tien in alle delen van je leven.



# Zelfleiderschap & Empowerment

## Oefening Het Levenswiel

The Wheel of Life



The Wheel of Life





# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Goed gedaan, je hebt het  
gehaald

M2.2 Persoonlijke  
balans, gezondheid &  
zelfleiderschap



Co-funded by  
the European Union

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)