

## Werkblad Krachtwerk 2: Persoonlijke vitaminen

### bij paragraaf 7.4 en leeractiviteit 7.2

Persoonlijke vitaminen zijn binnen de methode Krachtwerk een hulpmiddel voor cliënten om zicht te krijgen op eigen krachten en aspiraties.

Persoonlijke vitaminen zijn volgens Wolf (2016, p. 114) de activiteiten die maken dat mensen zich goed voelen over zichzelf. Denk hierbij aan lachen, sporten, spelen, tuinieren, kunstzinnig bezig zijn, wandelen in de natuur of anderen helpen.

Persoonlijke vitaminen hebben net zoals 'echte' vitaminen een versterkend effect. Zo kan je stemming verbeteren door het maken van een wandeling of het spelen van een gezelschapsspel, en kan je zelfvertrouwen toenemen door het meewerken aan het onderhoud van een moestuin.

De persoonlijke vitaminen worden duidelijk door de cliënt een serie vragen te laten beantwoorden en bij elke vraag het effect op te sporen met de vraag: Hoe helpt dit (mij)?

#### Instructie

- 1 Beantwoord eerst de volgende vragen voor jezelf en noteer wat je hiermee over je eigen persoonlijke vitaminen ontdekt.
- 2 Vorm duo's of trio's en wissel met elkaar de belangrijkste ontdekkingen uit. Wat zijn overeenkomsten en verschillen?
- 3 Bespreek met elkaar hoe je dit werkblad in je eigen stage/werkpraktijk met een of meerdere cliënten/burgers op een krachtgerichte manier zou kunnen inzetten.

Welke activiteiten maken mijn leven de moeite waard?

Hoe helpt dit mij?

Wat maakt dat ik me goed voel over mijzelf?

Hoe helpt dit mij?

Waarvan geniet ik op een dag of in een week het meest?

Hoe helpt dit mij?

Wat helpt me om me beter te voelen wanneer ik me rot voel?

Hoe helpt dit mij?

Als ik foto's maak van de dingen waarvan ik geniet, dan zie je op die foto's het volgende:

Hoe helpt dit mij?

#### Bron

Wolf, J. (2016). *Krachtwerk. Methodisch werken aan participatie en zelfregie*. Bussum: Coutinho.