

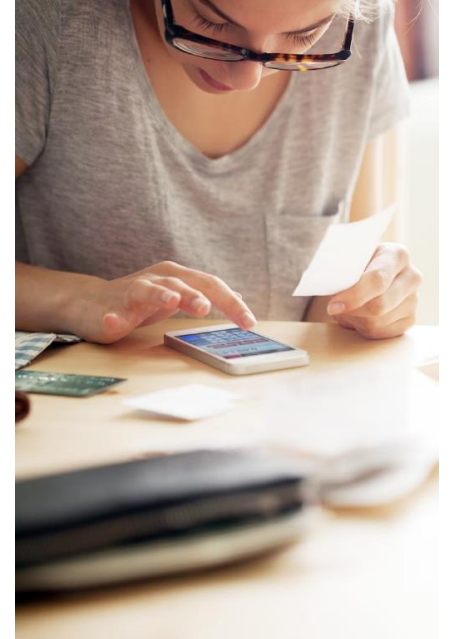
HEALTHY MIND MANUAL



Inleiding

Deze handleiding beschrijft in het kort hoe je met de Your World app je veerkracht kunt behouden in een hectische en veeleisende wereld.

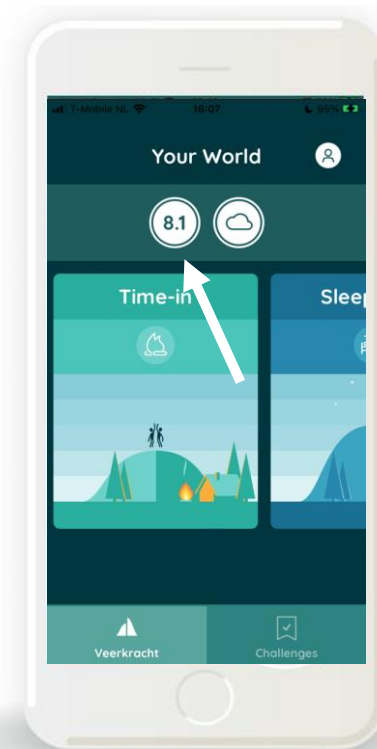
Deze handleiding is bedoeld voor gebruikers van de Your World app en dient als naslagwerk voor deelnemers van de vitaliteits sessie van de RESILIENT studie.



Belangrijke begrippen

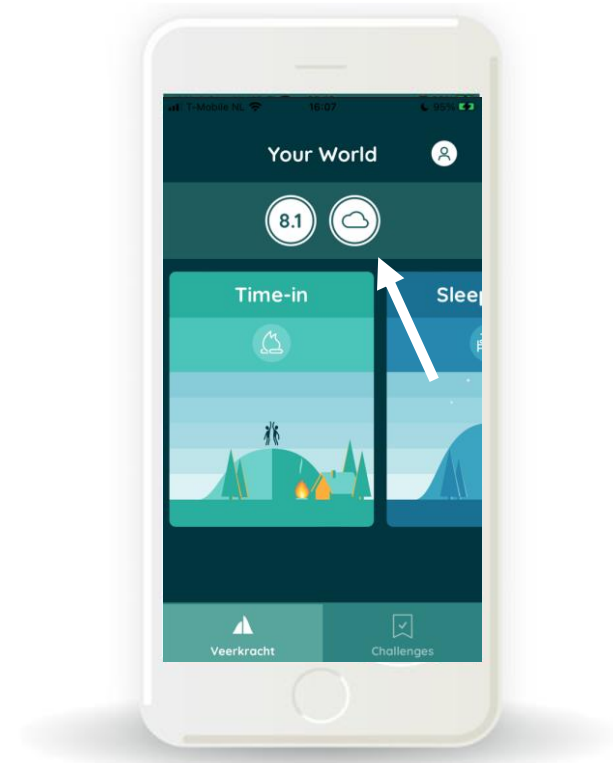
Veerkrachtscore

- Je veerkracht score staat voor de mate waarin je stress (thuis en op het werk) het hoofd weet te bieden.
- Als alle bergen in balans zijn, is je veerkracht groot (max 10).
- Verschillen tussen je behoefte en de werkelijke invulling daarvan verlagen je veerkracht.
- Je veerkracht staat niet vast, maar kan hoger of lager worden door veranderingen in je gedrag of in je omgeving.
- Het is daarom belangrijk om op z'n minst 1x per week je berglandschap te bekijken en bij te werken.
- Kijk steeds wat je kunt doen om je bergen in balans te krijgen en daarmee je veerkracht te verbeteren.
- In de volgende hoofdstukken staat uitgelegd hoe je dat het beste kunt doen.

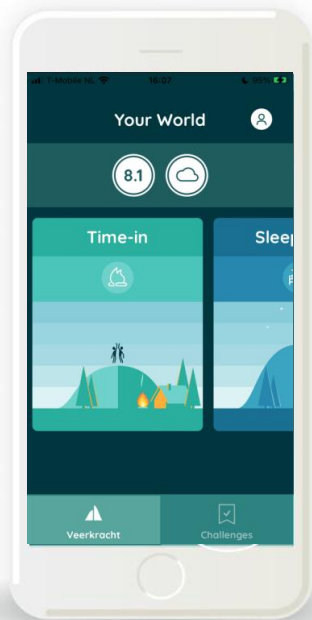


Stemming

- Je stemming helpt je om gevoel te krijgen bij waar je blij van wordt (je behoefte).
- Als je stemming heel erg afwijkt van je veerkrachtscore, zou je nog eens naar je behoeften in je berglandschap kunnen kijken.
- Dat is vooral aan te raden als je stemming laag blijft bij een hoge veerkrachtscore.
- Misschien zijn je behoeften anders dan je oorspronkelijk dacht en word je blijer van bijvoorbeeld meer bewegen of meer sociale contacten.
- Als je weet wat je nodig hebt en daar invulling aan weet te geven, is je brein gezond.
- Om een goed beeld van je stemming over tijd te krijgen, is het aan te raden minimaal 1x per week je stemming op te geven.



Gezond brein



Resultaat
(kantel je mobiel vanuit het hoofdscherm)

- Met een gezond brein is jouw veerkracht groot, je stemming goed en weet je uitdagingen thuis en op het werk beter het hoofd te bieden.
- Door je telefoon vanuit het hoofdscherm te kantelen, kun je de ontwikkeling van je veerkracht en je stemming over de tijd zien.

Je veerkracht behouden met de Healthy Mind Platter



Your
World



Erasmus MC
Erasmus

Een hectisch en veeleisende wereld



We leven in een hectische en veeleisende wereld die veel van ons vraagt.

We zijn vaak (chronisch) druk!

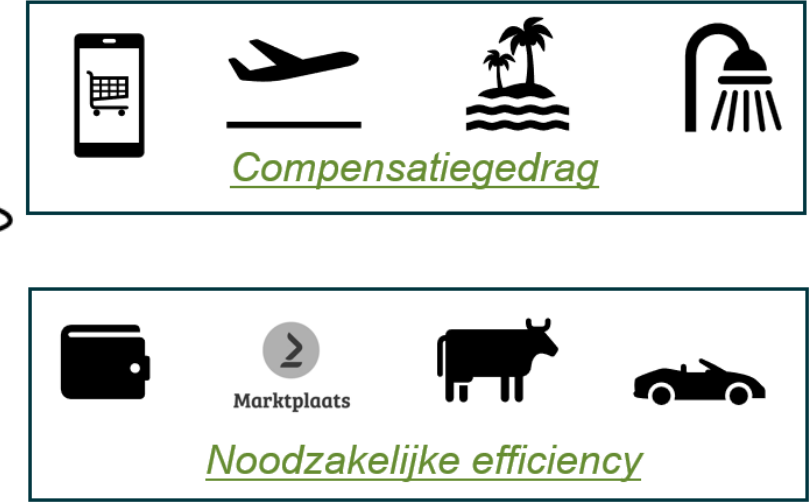
Onze standaard reactie op druk zijn

- Onze standaard reactie op druk zijn verlaagt de veerkracht van onszelf (MENS) en die van de wereld waarin wij leven (NATUUR).
- MENS** We gaan harder lopen en multitasken om alle taken afgerond te krijgen. We werken langer door, bewegen minder en krijgen vaak een tekort aan slaap doordat we later naar bed gaan of minder goed in slaap komen door de spanning.
- NATUUR** We vertonen compensatiegedrag om ons goed te blijven voelen en hanteren een soort noodzakelijke efficiency om onze to-do lijst(en) beheersbaar te houden.

MENS



NATUUR

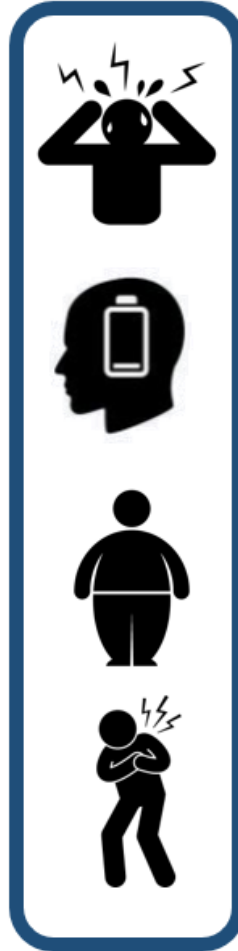


Het gevolg

Helaas herkennen we de gevolgen vaak in een laat stadium!

De kunst is om de gevolgen tijdig te herkennen en er een actie aan te verbinden!

MENS



oververhitting

uitputting

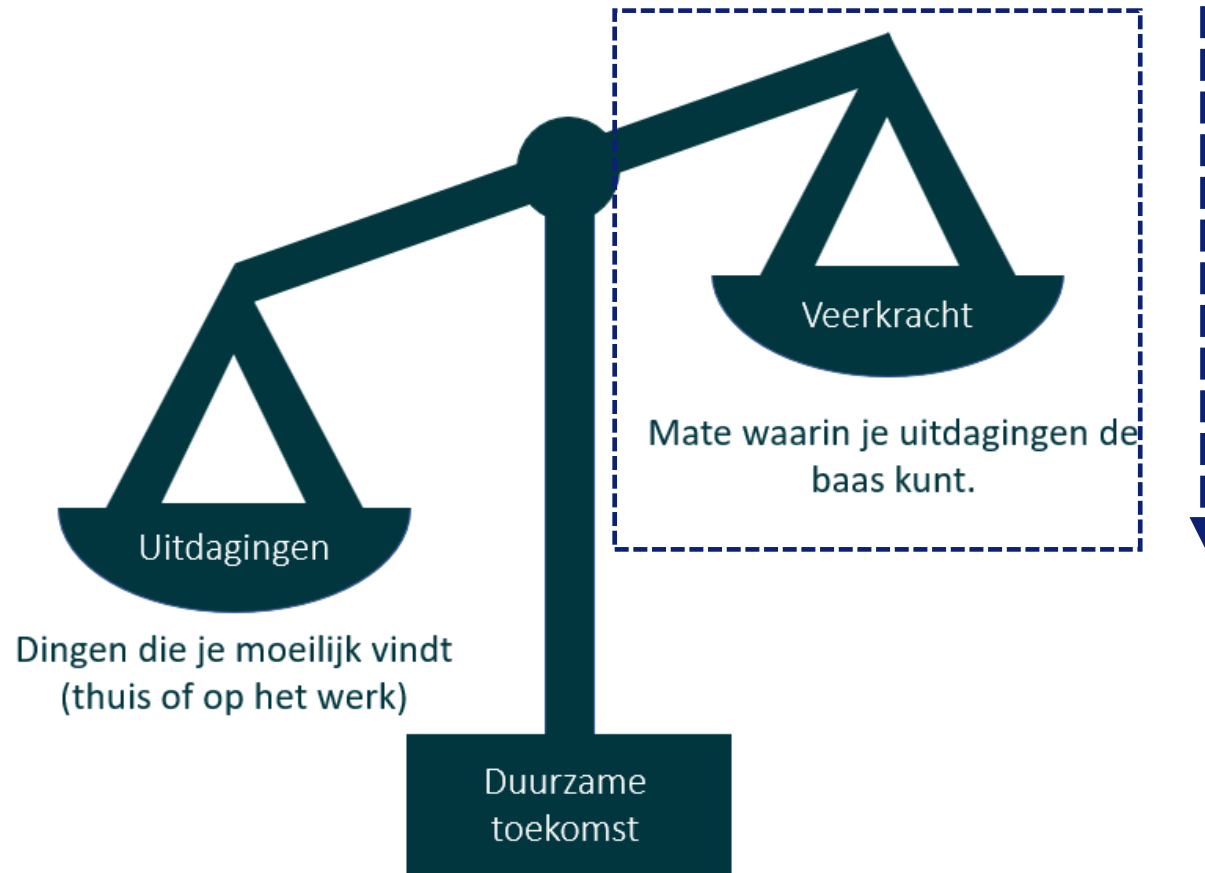
overschot

rampspoed

NATUUR

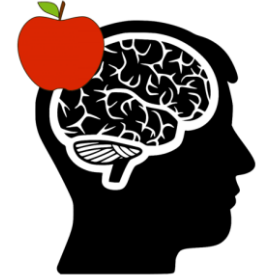


Leer daarom je veerkracht behouden in Your World



- We hebben allemaal te maken met uitdagingen thuis en op het werk die drukte veroorzaken.
- Als je veerkracht groot is kan je die uitdagingen beter het hoofd bieden dan wanneer je veerkracht laag is.
- In Your World krijg je inzicht in je eigen veerkracht en laten we je kennismaken met kleine duurzame gewoonteveranderingen die jouw veerkracht verbeteren.

De basis van onze aanpak



Copyright 2011 David Rock and Dan Siegel

- De basis van onze aanpak is de **Healthy Mind Platter**.
- De Healthy Mind Platter is vergelijkbaar met de schijf van vijf voor gezonde voeding, maar dan voor een gezond brein.
- Een gezond brein geeft je de 'mentale veerkracht' om uitdagingen thuis en op het werk beter het hoofd te bieden.
- David Rock en Daniel Siegel hebben onderzocht wat de ingrediënten van de Healthy Mind Platter met jouw brein doen en het effect daarvan op je veerkracht.

TIME-IN



COGNITIEF BREIN

EMOTIONEEL BREIN

- Ontspanningsoefeningen
- Aandacht richten op het nú
- Bewust worden van lichamelijke sensaties, gedachten en gevoel
- Zonder waardeoordeel
- Voorbeelden: yoga, meditatie



SLEEP



KWANTITEIT

KWALITEIT

- Periodieke toestand van rust
- Ontspannen van spieren
- Blokkeren van prikkels
- Een 'wasbeurt' van je hersenen



FOCUS



FOCUS



MULTITASKEN

- Kost minder energie
- Je vergeet minder dingen
- Je bent creatiever
- Je bent productiever



Your
World

CONNECT



MENS

NATUUR

- Je geeft iets en je krijgt iets terug
- Stimuleert beloningsgebieden in de hersenen
- Grootste verbetering gevoelsstemming binnen de eerste vijf minuten



Erasmus MC



PLAY



KINDEREN

VOLWASSENEN

- Spelenderwijs nieuwe ervaringen opdoen
- Maakt nieuwe verbindingen aan in je hersenen
- Houdt je brein jong
- Voorbeelden: schilderen, knutselen, denkpuzzels oplossen, spelletjes doen, muziek maken, dansen



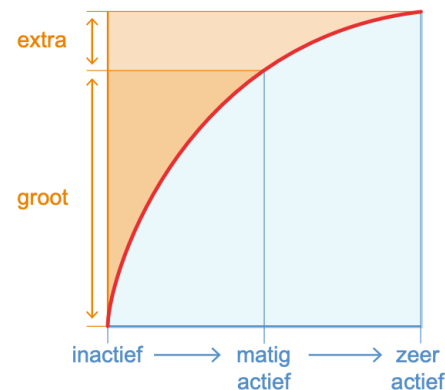
Your
World

PHYSICAL



BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER

Gezondheidsvoordeel



Voordelen voor je brein



Beweegrichtlijnen gezondheidsraad
2,5 uur matig intensief bewegen per week

DOWN



DOWN TIME



SMARTPHONE

- Gewoon even niets doen
- Legt nieuwe verbindingen aan tussen dingen die je hebt geleerd en meegemaakt
- Voorbeelden: wachten op een afspraak, in de rij bij de kassa, als je op de bus staat te wachten



Your
World

EARTH



PEOPLE



PLANET

- Mensen hebben de natuur nodig voor hun mentale veerkracht
- Mensen hebben invloed op de veerkracht van de natuur



VEERKRACHT



Erasmus MC



Je veerkracht behouden, zo doe je dat!

De aanpak is afhankelijk van je 'weertype'

- Je kunt de gezondheid van je brein op verschillende manieren verbeteren.
- De aanpak is afhankelijk van het 'weertype' waarin je je bevindt
- Het 'weertype' wordt bepaald door de combinatie van je stemming en je veerkrachtscore in de Your World app
- In Your World onderscheiden we de volgende 'weertypes' met bijbehorende acties:

CODE GROEN

Veerkracht behouden

CODE GEEL

Veerkracht verbeteren

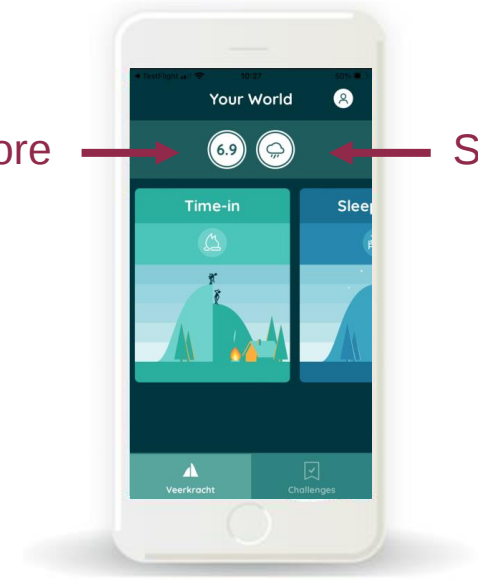
CODE ORANJE

Stemming verbeteren

CODE ROOD

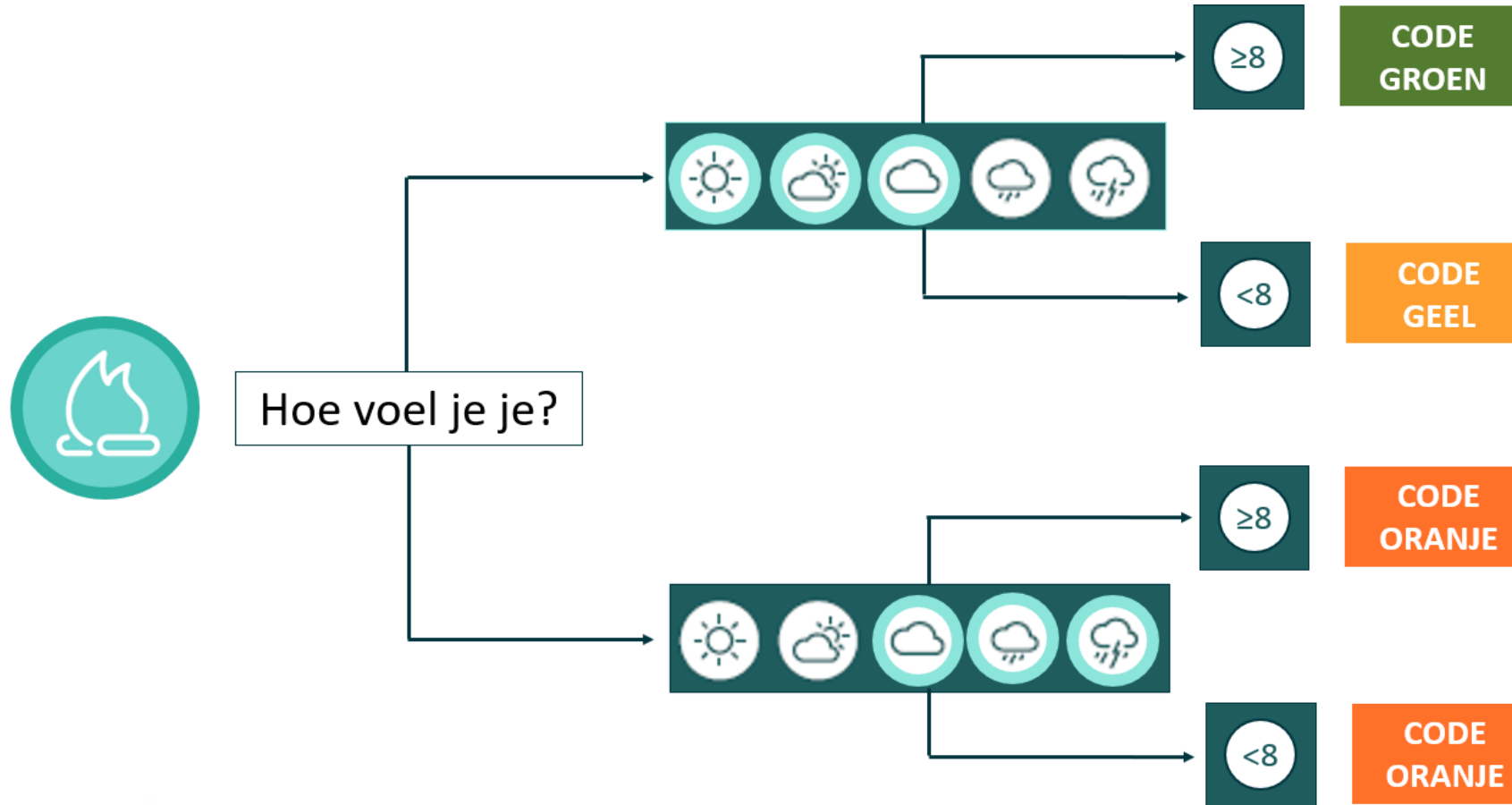
Hulp zoeken bij een
Coach / Psycholoog

Veerkrachtscore → 6.9 → Stemming

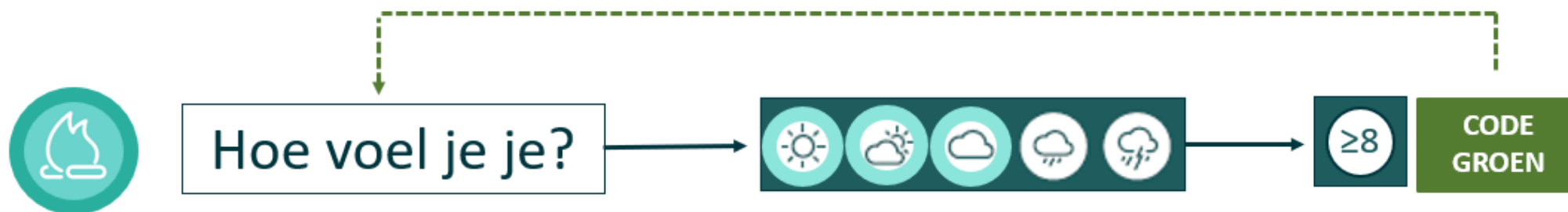


Your
World

In welk 'weertype' zit je op dit moment?



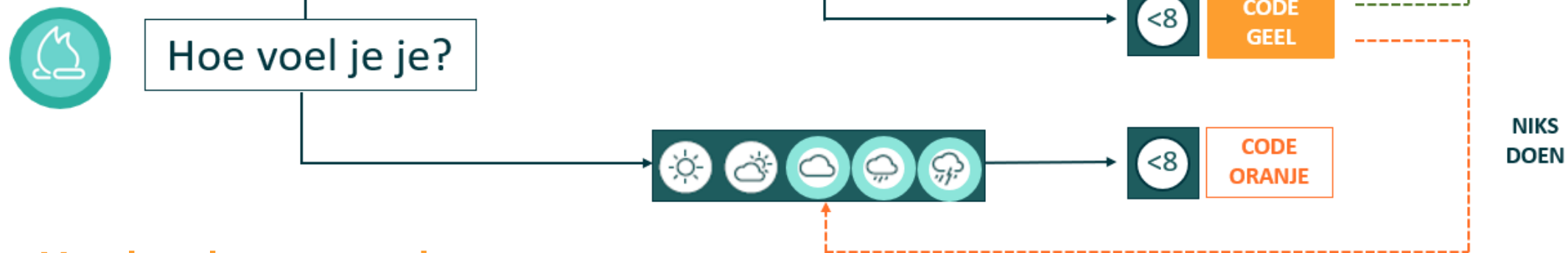
Aanpak voor CODE GROEN



Veerkrachtscore behouden

- **Actie :** Wekelijks 'check-in momentje'
- **Tip :** Je omgeving en je gedrag kunnen veranderen. Dus houd je wekelijkse 'check-in momentje' vol. Ook als het goed gaat!

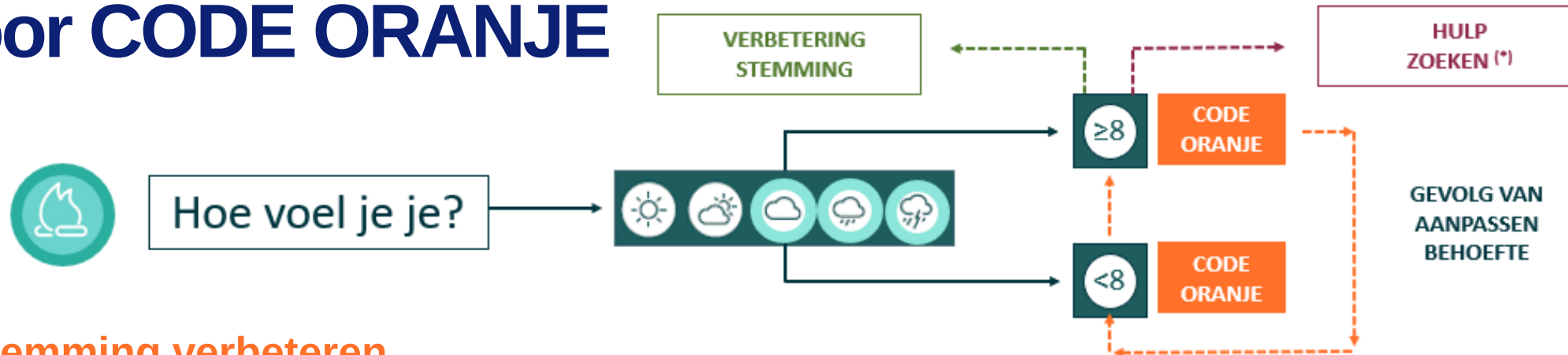
Aanpak voor CODE GEEL



Veerkrachtscore verbeteren

- Acties :
 - Meest discrepante berg bepalen
 - Kijk waar je tegenaan loopt en wat je daaraan kunt doen !
 - Challenges doen / voornemens maken
 - Wekelijks 'check-in momentje'

Aanpak voor CODE ORANJE



Stemming verbeteren

- **Acties :**
 - i. Behoeftte peilen en waar nodig aanpassen
 - ii. Meest discrepante berg bepalen
 - iii. Kijk waar je tegenaan loopt en wat je daaraan kunt doen !
 - iv. Challenges doen / voornemens maken
 - v. Wekelijks 'check-in momentje'
- **Tips:** Herhalen tot verbetering stemming, hulp zoeken(*) als er geen verbetering optreedt

Aanpak voor CODE ROOD



Hoe voel je je?



VERBETERING
STEMMING

≥ 8

CODE
ORANJE

< 8

CODE
ORANJE

HULP
ZOEKEN (*)

GEVOLG VAN
AANPASSEN
BEHOEFTE

Hulp zoeken

Actie

- Als je verminderde stemming niet direct is toe te schrijven aan je veerkrachtscore is het verstandig om hulp te zoeken bij een coach of psycholoog.
- Je kunt gebruik maken van een vitaliteitspsycholoog van het Erasmus MC* of van iemand daarbuiten als je dat fijner vindt.
- Stuur in beide gevallen een e-mail naar RESILIENT@erasmusmc.nl zodat wij dit mee kunnen nemen in het onderzoek. Je kunt daarnaast gewoon deelnemen aan de rest van de RESILIENT studie.

(*) Wil je contact met een vitaliteitspsycholoog van het Erasmus MC? Stuur dan een e-mail naar arbo@erasmusmc.nl. Vermeld erbij dat je je wilt aanmelden voor de Vitaliteitspsycholoog onder vermelding van je microsectienummer. Het secretariaat van de Arbodienst zal (geheel discreet) contact met je opnemen voor het maken van een afspraak. Gesprekken met de Vitaliteitspsycholoog zijn vertrouwelijk.

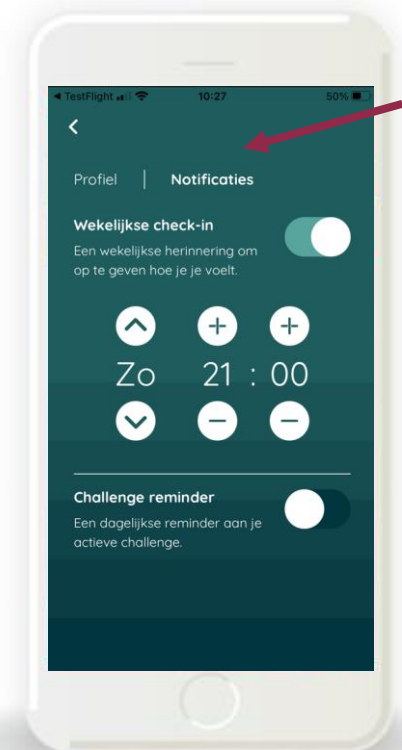
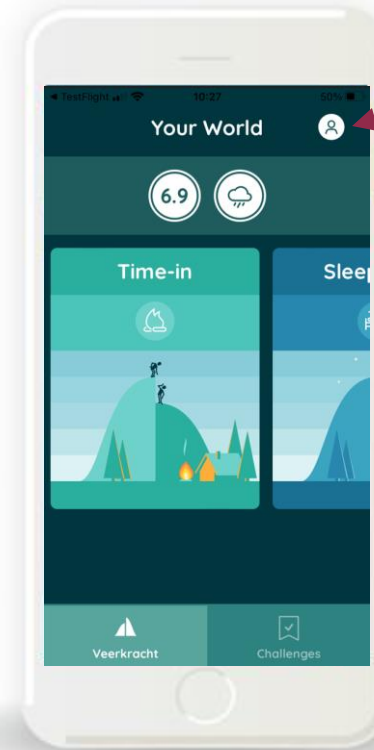
Je wekelijkse 'check-in momentje'

Your
World

Erasmus MC
Erasmus

STAP 1: Jouw wekelijkse 'check-in momentje' inplannen

- Bepaal op welk vast moment in de week jij je 'check-in momentje' wilt inbouwen
- Stel de berichtgeving van de app zodanig in dat deze je aan je goede voornemen herinnert



STAP 2: Jouw wekelijkse 'check-in momentje' uitvoeren

ACTIE

1. Pak je de app erbij en kijk hoe het staat met je stemming en je veerkracht
2. Pas je berglandschap aan als er iets is veranderd
3. Bedenk wat je de komende week gaat doen om je veerkracht te verbeteren

TERUGKIJKEN

VOORUITKIJKEN

TIPS

- Kies een challenge uit de Your World app
- Wees niet te ambitieus en houd het bij één challenge of voornemen per week!
- Betrek een familielid, kennis of collega bij je plannen als 'stok achter de deur'!

Vragen?

RESILIENT@erasmusmc.nl

Your
World