



# Hoe leef je prettig met een ziekte of beperking?

Mia Willems en Hetty Gruppen  
11 april 2026

# Het leven met een beperking kost meestal meer moeite



CAROLINE PERRÉE — INKTVIS.NU

# Soms raakt prettig leven op de achtergrond



CAROLINE PERRÉE — INKTVIS.NU



CAROLINE PERRÉE — INKTVIS.NU

# 3 inzichten als rode draad

**Inzicht 1.** Prettig leven is belangrijk




**Inzicht 2.** Hoe je naar jezelf en je situatie kijkt, draag bij aan een prettig leven

**Inzicht 3.** Om je leven prettiger te maken is actie van jou nodig

# Inzicht 1 Prettig leven is geen luxe



# Wat bepaalt je geluksgevoel?

-  50% genen
-  10% omstandigheden
-  40% mindset

Er is misschien meer mogelijk dan je denkt!

# Inzicht 2. Hoe je kijkt maakt verschil

Voorbeelden:

- “Ik moet normaal zijn” → “ik mag anders zijn”
- “Wat vinden anderen?” → “wat helpt mij?”
- “Wat kan ik niet?” → “wat kan ik wél?”

# Hoe verander je je kijk?



<https://vimeo.com/478378679?fl=pl&fe=sh>

# Inzicht 3. Voor verandering is actie van jou nodig

Van moeten anderen rekening met mij houden

kun je ietsje langzamer lopen?



CAROLINE PERRÉE — INKTVIS.NU

als ik doe wat goed is voor mij moet ik soms nee zeggen

zin in koffie?

eh..

ik heb eigenlijk behoefte aan een rustmomentje...



CAROLINE PERRÉE — INKTVIS.NU



# Vragen die kunnen helpen

- Wat geeft jouw energie, plezier en voldoening?
- Wat zou je doen als er geen obstakels waren?
- Wat deed je eerder en zou je graag weer oppakken?
- Wat vind jij belangrijk? (je waarden)

# hoe kom ik in actie?

- **Tip 1 Maak volstrekt helder wat je wilt doen**
  - niet: ik wil meer tekenen
  - Wel: ik ga maandag en donderdag een half uurtje tekenen

# Tip 2 Begin met kleine stapjes



<https://vimeo.com/420220579?fl=pl&fe=sh>

# Hetty en prettig leven: hoe doe jij dat?



# Meer Mijn Leven 2.0?

## Workshop

Ja maar, hoe doe je dat? Prettig leven met een beperking

ism CP Nederland  
zaterdag 3 oktober  
In Nijmegen

# Meer Mijn Leven 2.0?

Platform

Inspiratiesessies

Online ontmoetingen

Boek Stap in je leven 2.0





Vragen?

# Nu zelf aan de slag!



# Praktische instructie levenskunstspel

- Ronde 1 (15 min)
  - zoek je drie groepsgenoten, een plekje om te zitten, deel je ervaringen
- Ronde 2 (als we tijd hebben, 10 min)
  - zelfde groepje, nieuwe vraag, nieuwe ideeën
- In gesprek:
  - stel je kort voor
  - deel wat voor jou werkt
  - zorg dat iedereen aan bod komt

Nabespreking: Wat neem je mee?

# Bedankt voor je aandacht!

Contact:

- [Mia.willems@mijnleventweerpunt.nl](mailto:Mia.willems@mijnleventweerpunt.nl) of
- [www.mijnleventweerpunt.nl](http://www.mijnleventweerpunt.nl)

