

UITLEG

VRAGENKAART MENTALE DRUK



WAT IS DE VRAGENKAART?

Deze Vragenkaart is bedoeld om mentale druk bespreekbaar te maken. Over druk praten kan soms namelijk helpen om het gevoel van druk te verminderen. Met de Vragenkaart voer je samen met een gesprekspartner een gesprek van ± 20 minuten. Je doorloopt de Vragenkaart van boven naar beneden. Begin met het lezen van de uitleg, ga daarna aan de slag.



STAP 1

Leg de Vragenkaart op tafel. Let daarbij op dat de delen op de juiste manier op elkaar aansluiten.

STAP 2

Nu kun je beginnen. Kies eerst waar je behoefte aan hebt. Wil je je hart luchten of heb je juist behoefte aan afleiding?

STAP 3

Maak de keuze tussen twee verschillende nieuwe opties. Volg de pijlen. Bespreek samen de vragen of doe samen iets om je af te leiden. Neem hiervoor 15 minuten.

STAP 4

Klaar? Ga naar het onderdeel: Reflectie. Neem hiervoor 5 minuten.

TIP!

Bij stap 3 (de vragen en activiteiten) kun je een dobbelsteen gebruiken. Beantwoord de vraag of voer de activiteit uit die hoort bij het aantal ogen dat je hebt gegooit.



GESPREKSSTARTER

1

START

**Waar heb je behoefte
aan vandaag?**

**Ik wil mijn
hart luchten**

**Ik wil het hebben
over 1 thema**

Over welk thema wil je
het hebben? Waarom?

**Beantwoord één of
meerdere vragen**

1. Wat maakt dit thema belangrijk in je leven?
2. Hoe lang speelt dit in jouw leven?

**Ik wil alles
eruit gooien**

**Beantwoord één of
meerdere vragen**

1. Wat is op dit moment belangrijk in je leven?
2. Wanneer ervaar je druk?
3. Wat moet je allemaal van jezelf?
4. Bij wie ervaar je druk? Bij wie nog meer?

**Ik wil
afleiding**

**Ik wil iets
gaan doen**

**Kies één
activiteit**

1. Een rondje wandelen
2. Een spelletje spelen
3. Mediteren of een mindfulness oefening

**Ik wil een
leuk praatje**

**Beantwoord één of
meerdere vragen**

1. Welke leuke dingen heb je deze week gedaan?
2. Waar ben je trots op?
3. Wat is er allemaal gelukt deze week?

3. Stel je bent je beste vriend, wat zou je dan zeggen?

4. Wat zou je doen als er geen dingen in de weg stonden?

5. Hoe kijk je hier over 10 jaar op terug?

6. Hoe dachten mensen 50 jaar geleden over dit thema?

5. Waar maak jij je druk om in de wereld?

6. Wat gebeurt er met jou als je de druk van buitenaf even helemaal loslaat?

4. Luisteren naar je favoriete muziek

5. Een kop thee of koffie zetten

6. Een korte stretch oefening

4. Wat helpt jou ontspannen?

5. Wat vind je leuk aan de tijd waarin we leven?

6. Wat is iets waar je vandaag blij van werd?

2

REFLECTIE

Jullie zijn bij het laatste onderdeel aangekomen: de reflectie. Begin met de vragen.

Als laatste kan je **positieve minuten** inzetten. Tijdens deze positieve minuten praat je samen over iets fijns. Dit kan helpen om, ook na een lastig gesprek, met een fijn gevoel verder te gaan. Neem hiervoor **5 minuten**.

VRAGEN

1	Hoe voel jij je nu?
2	Heeft het geholpen? Waarom wel of niet?
3	Wil je nog iets kwijt?



POSITIEVE MINUTEN

1	Waar ben je goed in?
2	Wat is gelukt deze week?
3	Waar heb je zin in de komende week?