

Wat moet ik daar nu mee?

Het is niet voor iedereen even gemakkelijk om over gevoelens te praten.

De vragenkaartjes doen nadenken, en vooral praten.
Want **praten** brengt je dichter bij elkaar.

Een gesprek gaat al snel over wat moeilijk of onmogelijk is geworden. Maar wat je aandacht geeft groeit; dat is ook zo met wat we denken en voelen en met onze herinneringen. Daarom begin je met deze vragen aan een **positief gesprek**, op zoek naar **kleine gelukjes**, naar wat er wel lukt in deze moeilijke tijd.

Natuurlijk is het niet allemaal rozengeur en maneschijn, en dat mag ook gezegd worden. Maar dan gaan we op zoek naar de **kleine stapjes** die wel gezet werden.

TIPS

Is een vraag te moeilijk? Splits ze op in kleinere vragen.

vb: Wat doe je als je een moeilijke dag hebt? Hoe kan iemand anders dat aan je zien? Wat helpt je om niet in dat gevoel te blijven zitten?

Het helpt om een voorbeeld van jezelf mee te geven.

vb: Ik drink rustig een tasje koffie in de keuken, zonder afleiding. Ik maak een stevige wandeling. Wat kan zo iets voor jou zijn?

Maak tijd voor dit gesprek. Laat de ander rustig nadenken over een antwoord en help eventueel met extra vragen (wat nog meer? Wanneer nog? ...). Richt daarbij vooral aandacht op de lichtpuntjes, zonder voorbij te gaan aan negatieve ervaringen:

Vb. Dat moet wel moeilijk voor je geweest zijn. Op welke manier kan je op zo'n moment op adem komen?

