

Het goede gesprek over zingeving

GESPREKSKAARTEN

Deze kaarten zijn ontwikkeld door het programma **Samen Ouder Worden** van Verenging NOV en te gebruiken voor gesprekken en trainingen over zingevingsvraagstukken.

Zo kun je deze gesprekskaarten gebruiken

Deze gesprekskaarten 'Het goede gesprek over zingeving' zijn op verschillende manieren te gebruiken:

- alleen
- met een gesprekspartner
- of om bij iemand achter te laten en eventueel later daar een gesprek over te voeren.

In deze beschrijving lees je de uitleg over deze varianten. Maak de woordkaartjes eventueel op maat voor jouw organisatie met bijvoorbeeld een eigen huisstijl of logo. Print deze set daarna uit (*advies: 4 op 1 pagina*). Knip ze in losse kaarten en je kunt aan de slag.

Variant 1: Als je het voor jezelf speelt

Lees door de kaarten heen en maak drie stapels:

- Erg belangrijk voor mij
- Belangrijk voor mij
- Onbelangrijk voor mij

Als je een voor jou belangrijke kaart mist, kan je ook een onbelangrijke kaart met de blanco zijde naar boven leggen en jouw punt in gedachten houden. Kies uit de stapel 'erg belangrijk voor mij' de 10 onderwerpen die het belangrijkste voor je zijn. Als het er geen 10 zijn, vul dan aan van de stapel 'belangrijk voor mij'. Leg ze op volgorde van belangrijkheid. Dit is j ouw top 10.

- Hoe zou je deze volgorde uitleggen aan jouw geliefden en/of naasten?
- Hoe zou je de stapel 'onbelangrijk voor mij' uitleggen aan jouw geliefden en/of naasten?
- Vraag jezelf af hoe je jouw prioriteiten in contact kunt brengen met anderen.

Variant 2: Als je het samen met anders speelt

Bijvoorbeeld iemand waarvan je hoopt dat hij of zij jou mee zal helpen met het nemen van een beslissing in een belangrijke fase van je leven.

Kijk allebei door de stapel heen. Jij bepaalt buiten het zicht van de ander de volgorde:

- Erg belangrijk voor mij
- Belangrijk voor mij
- Onbelangrijk voor mij

Jij noteert de nummers op de kaarten in de voor jou passende prioriteit. Jouw partner doet hetzelfde.

Vervolgens kunnen jullie in gesprek over de overeenkomsten en verschillen.

Variant 3: Geef ruimte

Je kunt deze kaarten ook achterlaten bij iemand. Zodat hij of zij kan nadenken over welke zorgvraag hij/zij aan jou stelt. Dan kan iemand op zijn eigen tijd en tempo komen tot een bepaalde volgorde. Of niet natuurlijk.

Copyright

Deze kaarten zijn vrij te gebruiken en aan te passen voor uw eigen organisatie, onder voorbehoud van bronvermelding NOV/Samen Ouder Worden. Heeft u hier vragen over, neem dan graag contact met ons op via info@nov.nl



SAMEN OUDER WORDEN



BROER(S)

ZUS(SEN)

LEVEN

DOOD



GEBOREN WORDEN

HUIS

THUIS

VADER



MOEDER

SCHOOL

KERK

VRIENDSCHAP



SAMEN ZIJN

VERDRIET

HOOOP

ARM



BEWEGEN

GEZONDHEID

GOD

GELOOF



VERLATEN

NABIJ

VERBONDENHEID

EENZAAM



GEMEENSCHAP

SEKS

LEZEN

VREES



BANG

GELD

LIEFDE

SPELLETJES DOEN



TV KIJKEN

ONTSPANNEN

ONTWIKKELEN

BERGEN



BOS

ZEE

VAKANTIE

REIZEN



HELPEN

MAKEN

BOUWEN

AANRAKING



STRELEN

DENKEN

HOREN

MUZIEK



SYMBOLEN

SCHOONHEID

KUNST

SPORT



WERK

HOBBIES

LEUK

LELIJK



MOOI

NATUUR

DOEN

VOELEN



GEUR

KINDEREN

VERSTILLING

ALLEEN ZIJN



MEDITATIE

SPIRITUALITEIT



