

Het goede gesprek over zingeving

GESPREKSKAARTEN

Deze kaarten zijn ontwikkeld door het programma **Samen Ouder Worden van Vereniging 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: Alleen

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 jÓuw 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: Met een gesprekspartner

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 algemeen@nov.nl



SAMEN OUDER WORDEN

