



KNIP & PLAK - KAT EOST ENERGIE - PROBLEEM

MIJN MUUR - KNIP & PLAK

WAT KOST ENERGIE? - PROBLEEM	WAT GEEFT KRACHT? - EIGENSCHAPPEN & TALENTEN	WIE HELPT? STEUN & OMGEVING

- KNIP & PLAK - WAT GEEFT KRACHT? - EIGENSCHAPPEN & TALENTEN

KNIP & PLAK - STEUN & OMGEVING - WIE HELPT?

IK WIL DEZE EIGENSCHAPPEN - KNIP UIT

LIEF	STERK	DOORZETTER	CREATIEF
NIET TUNEN ANDEREN	GRAPPIG	BEERUK	MECHUPZAAM
DAPPER	RUSTIG	VEGUTOK	DOET OF NIET DOET
TROTS	LIEFDEVOL	GEDULDIG	KAN GOED LUYVEN

DOELN & EERSTE STAPJE - KNIP UIT -

IK WIL RUST	IK WIL BETER SLEPEN	GELD OVER
MINDER TELEFOON	MINDER SLEPEN	MINDER RUSTE
GEZONDER LEVEN	MEER TIED VOOR MIJZELF	GOED VOOR JOEDEN
WIN EERSTE STAPJE IS...	VOLGDE WEEK... GA KL...	TROTS OP MIJZELF

LEEFEGEBIEDEN - KNIP UIT

GELD	HUIS & WONEN	WERK & SCHOOL	FAMILIE
HUIS OP ORDE	GEVOEL & HOOFD	DOE OF NIET DOE	VERBOODEN
ORANJE & ANGELEN	VOOR JEZELF	VOOR JEZELF	VOOR JEZELF
MEEDOEN IN DE RIJN	POLITE & REGELS	KINDEREN	

Laat de cliënt bepalen wat passend voelt.



**De cliënt
houdt de regie**

Jij kiest wat je wilt delen en
waar je mee wilt beginnen.



**Een kaartje
is geen test**

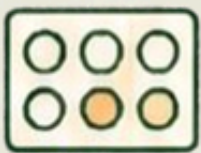
Er zijn geen
goede of foute
antwoorden.



**De professional
vult de betekenis niet in**

Jouw verhaal en jouw
woorden staan centraal.

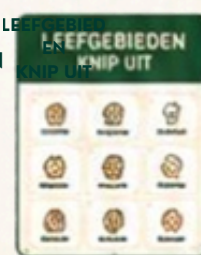
1



BINGO-intake

Ontdek samen wat belangrijk
of lastig is door rondes te
spelen en te verbinden.

Bijpassende kaartensets



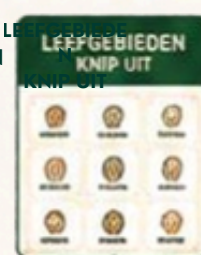
2



MENUKAART-intake

Kies uit de menukaart
welke thema's je
vandaag wilt bespreken.

Bijpassende kaartensets



3



SPEEDDATE MET KAARTJES

Korte gesprekken
over diverse thema's
in sneltreinvaart.

Bijpassende kaartensets



4



KOFFER INPAKKEN-intake

Pak in wat je meeneemt,
loslaat of nodig hebt
voor nu of later.

Bijpassende kaartensets



5



DOBBELSTEEN DOELEN

Rol de dobbelsteen
en kies een categorie
om mee te starten.

Hoofdset



BINGO-INTAKE

Jij kiest de kaartjes.
Samen ontdekken we wat ze vertellen.



WAAROM WERKT HET?

- Herkenbaar en speels: plaatjes helpen je woorden vinden.
- Jij kiest zelf de kaartjes die bij jou passen.
- Door jouw keuzes vertel je vanzelf jouw verhaal.



1 KIES ALLE VIJF

VIER KAARTENSETS – GEBRUIK ZE ALLE VIER!

WAT KOST ENERGIE? PROBLEMEN



en nog 13 meer...

WAT GEEFT KRACHT? EIGENSCHAPPEN & TALENTEN



en nog 13 meer...

STEUN & OMGEVING: WIE HELPT?



en nog 13 meer...

DOELEN & EERSTE STAPJE:



en nog 13 meer...



MIJN BINGO =



DIT HEB IK NODIG =



MIJN EERSTE STAPJE =



DUUR

• 45 minuten



NODIG

- Vier kaartensets (zie onder)
- Leeg 3 x bingoblad
- Stiften of pennen
- Lijm of plakband
- Eventueel sticker

1

UITLEG & START



- We leggen de bedoeling uit.
- Jij kijkt rustig rond.
- Vraag: Wat wil je vandaag vertellen?

2

NEGEN KAARTJES KIEZEN

- Kies 9 kaartjes die bij jou passen.
- Leg ze op je bingoblad.
- Vraag: Wat raakt je hierin?
- Vraag: Wat maakt dit kaartje belangrijk voor jou?

3

DE BINGORIJ ONTDEKKEN



- Zoek een rij (horizontaal, verticaal of diagonaal) die bij elkaar hoort.
- Vraag: Welke rij hoort bij elkaar?
- Vertel: waarom passen deze dingen bij elkaar?

4

35–45 MIN: BINGO- PRIJS EN EERSTE STAP



- Kies een sticker als bingo-prijs *
- Kies samen één eerste stapje.
- Vraag: Wat zou je als eerste willen proberen?



BELANGRIJK!

De bingorij is een ingang
voor gesprek, geen
diagnose. Jij bepaalt de
betekenis van jouw kaartjes.
Jouw verhaal, jouw tempo.

**WAAROM HET WERKT**

Je krijgt inzicht, overzicht en keuze. Focus op wat energie kost én wat energie geeft.

**DOEL (+ 45 MINUTEN)**

Inzicht in wat kost
Wat je wilt, en één doel of eerste stap voor deze week.

**BENODIGDHEDEN**

Toekomst kaartenset
A4-werkblad
Pen
Envelop (optioneel)

**VOORBEREIDING**

Kies kaarten die passen bij jouw thema's en leg ze klaar per gang.





VOORGERECHT

Wat heb je niet besteld?

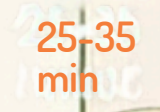
Gebruik vooral :
Wat kost energie?
Leefgebieden



HOOFDGERECHT

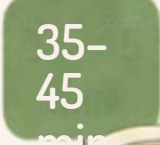
Waar zit je vol van?

Gebruik vooral :
Wat kost energie?
Leefgebieden



DESSERT

Wat wil je wel op tafel?



BESTELLING

Kies één doel of eerste stap

**CHAOS IN HUIS**

**GEEN OVERZICHT**

**VEEL TELEFOON**

**ALTIJD DRUK**

**MOEILIK NEE ZEGGEN**

**HUIS & WONEN**

**GELD**

**RUZIE THUIS**

**SLAAP SLECHT**

**STRESS**

**SCHULD & SCHAAMTE**

**FAMILIE**

**HUIS & WON**

**WERK & SCHOOL**

**GEVOEL & HOOFD**

**KINDEREN**

**ZORGEN HART VOOR ANDEREN**

**STERK WEERBAAR**

**CREATIEF IDEEËN**

**VRIENDINNEN STEUN**

**LEERAAR / SCHOOL**

**VOETBALCLUB STEUN**

**BESTELLING DEZE WEEK**

**DIT LEVERT HET MIJ OP**

**STEUN DIE IK NODIG HEB**









SPEEDDATE MET KAARTJES

Snel verkennen, zonder iemand te laten invullen.

Iedere stem telt.
Samen kiezen we wat telt.



WAAROM DEZE OEFENING WERKT

Korte, snelle keuzes maken het makkelijker om te voelen wat ertoe doet. Iedereen krijgt een stem, vooroordelen worden kleiner en je ontdekt samen wat écht belangrijk is.



DOEL (± 45 MINUTEN)

Snel overzicht krijgen van wat speelt, samen de top 3 kiezen en één eerste stap bepalen.

BENODIGDHEDEN

- ✓ Alle vier kaartensets



- ✓ Tafelruimte
- ✓ Timer (zichtbaar)
- ✓ JA-stapel (groen)
- ✓ NEE-stapel (rood)
- ✓ Papier en pen



VOORBEREIDING

Schud alle kaartjes door elkaar en leg ze omgekeerd op tafel als een memoryspel. Alle kaartjes zijn eerst even waardevol, we laten ons verrassen.



VIER STAPPEN – 45 MINUTEN

1

0-5 MIN
UITLEG



Leg de bedoeling uit en de werkwijze. Benadruk: ieders stem telt, er is geen goed of fout.

2

5-30 MIN
KAARTJES DATEN



Draai om de beurt één kaartje om. Bekijk het kaartje ~30 seconden. Leg het in JA, NEE of LATER. Iedereen geeft een eigen antwoord. Gebruik de voorbeeldvragen.

3

30-40 MIN
INTAKE – TOP 3



Bekijk samen de JA-stapel. Kies samen de 3 belangrijkste onderwerpen. Schrijf ze op.

4

40-45 MIN
ÉÉN EERSTE
PRIORITEIT



Kies samen één eerste prioriteit uit de top 3. Benoem wat een kleine eerste stap kan zijn.



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

Snelheid is het middel, niet het doel. Vertraag bij belangrijke informatie. Laat iedere deelnemer een eigen antwoord hebben.



HOE WE DE VIER SETS GEBRUIKEN



WAT KOST ENERGIE?

Voorbeelden: MOE, STRESS, GEEN OVERZICHT, RUZIE THUIS



WAT GEEFT KRACHT?

Voorbeelden: GELD, HUIS & WONEN, FAMILIE, KINDEREN



STEUN & OMGEVING

Voorbeelden: STERK, DOORZETTER, LIEF, RUSTIG, BEHULPZAAM



DOELEN & EERSTE STAPJE

Voorbeelden: IK WIL RUST, HUIS OP ORDE, MINDER RUZIE, MIJN EERSTE STAPJE IS....



VOORBEELDVRAGEN BIJ ELK KAARTJE

- Past dit bij jou of jullie situatie?
- Waarom wel of niet?
- Wie wil hier iets over zeggen?

TOP 3 / ALS EERSTE AANDACHT VOOR / EERSTE STAP

1
TOP 1

2
TOP 2

3
TOP 3



ALS EERSTE AANDACHT VOOR



EERSTE STAP

KOFFER INPAKKEN-INTAKE

Wat neem je mee naar je nieuwe start en wat mag vandaag op tafel blijven?

Waarom deze metafoor werkt

Een koffer helpt overzicht te maken van wat je meeneemt, wat je (tijdelijk) opzij kunt zetten en wat je wilt toevoegen. Het geeft richting, vertrouwen en ruimte om bewuste keuzes te maken.



DOEL (± 45 MIN)

Overzicht krijgen, keuzes maken en richting bepalen voor een nieuwe start.



EVALUATIE - HERHAALD INTAKEGESPREK OVER EEN NIEUWE START

BENODIGDHEDEN

- Kaartensets (Leefgebieden),
- Positieve eigenschappen, Steun & omgeving.
- Doelen & eerste stapje)
- Grote open koffer of teken dit op een blad
- Briefjes en pen

VOORBEREIDING

Leg een grote open koffer klaar. Werk met drie zones:

IN DE KOFFER

Wat neem ik mee?
Wat helpt mij en mag mee?



DOORZETTER



STERK



RUSTIG



LIEF



BEHULPZAAM



FAMILIE



VRIENDEN & MENSEN



VOOR JEZELF ZORGEN

OP TAFEL

Wat blijft nu nog even buiten?



SCHULD & SCHAAMTE



MOE



STRESS



RUZIE THUIS



GELD



HUIS & WONEN



GEEN OVERZICHT



RUST



OVERNEMEN



VERBINDING

1

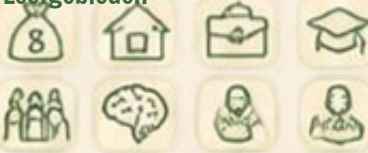
0-10 MIN

WAT ZIT ER NU IN JE KOFFER?

Focus: Wat kost energie?

- Moe
- Moe
- Positieve eigenschappen, Steun & omgeving.
- Doelen & eerste stapje)
- Geen overzicht
- (jouw eigen voorbeelden)

Leefgebieden



2

10-20 MIN

WAT HELPT MIJ EN MAG MEE?

Focus: Wat geeft kracht?

- Doorzetter
- Sterk
- Ruben & Lief
- Behulpzaam
- (jouw eigen voorbeelden)

3

Leefgebieden - Steun uit:

- Familie
- Vrienden & mensen
- voor jezelf zorgen
- (jouw eigen voorbeelden)

4



DOBBELSTEEN DOELEN

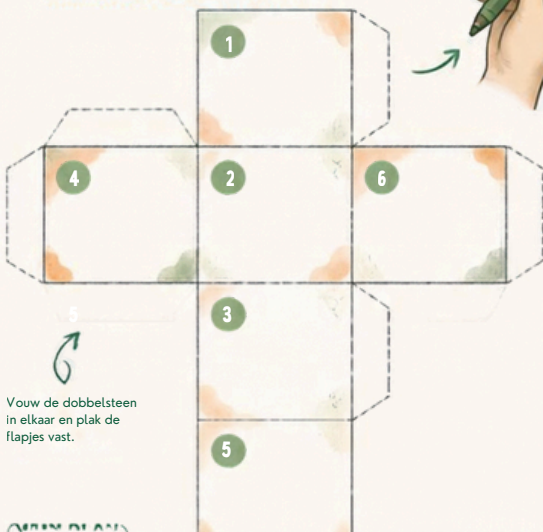
Een voorstel van de dobbelsteen, een keuze van de cliënt.

Deze oefening is voor gezinnen die ruzie maken over doelen, cliënten die moeilijk kunnen kiezen en gesprekken waarin spel en toeval de spanning uit de keuze halen.

VOORBEELD DOELEN OP TAFEL (NUMMEREN 1 T/M 6)



MAAK EEN GROTE DOBBELSTEEN
SCHRIJF ZES HELPENDE IDEEËN



Vouw de dobbelsteen
in elkaar en plak de
flapjes vast.

STAPPENPLAN

- 0-5 MINUTEN**
DOELEN OP TAFEL EN NUMMEREN
Leg de zes doelenkaartjes op tafel en nummer ze van 1 t/m 6.
- 5-15 MINUTEN**
GOOIEN EN KIEZEN
Gooi de dobbelsteen; die wijst een doel aan. Lees het doel hardop.
- 15-30 MINUTEN**
GROTE DOBBELSTEEN MET DE GEKOZEN DOELEN IDEEËN MAKEN
Maak samen met de dobbelsteen met van vakjes. Schrijf in elk vak een idee dat helpt bij het gekozen doel.
- 30-40 MINUTEN**
EËN VAKJE KIEZEN
Gooi opnieuw of kies een vakje. Dat idee wordt jullie eerste stapje.
- 40-45 MINUTEN**
AFRONDEN
Vul samen het invulblok in. Spreek af wanneer en hoe je de eerste stap gaat zetten.



BELANGRIJK OM TE WETEN

De dobbelsteen doet alleen een voorstel. De cliënt houdt de regie. Je mag opnieuw gooien, passen of zelf een doel kiezen.

MIJN PLAN



MIJN DOEL



MIJN EERSTE STAPJE



DIT HELPT MIJ



WIE KAN HELPEN



BENODIGDHEDEN

één dobbelsteen



20 doelenkaartjes



stiften of pennen



eventueel aanvullende sets:
problemen, eigenschappen & talenten
en steun & omgeving

WAT KOST ENERGIE?

KNIP UIT



MOE



STRESS



VEEL
TELEFOON



SLAAP SLECHT



OVERPRIKKELD



GEEN OVERZICHT



ALTIJD DRUK



MOEILIJK
NEE ZEGGEN



RUZIE THUIS



SCHULD &
SCHAAMTE



EENZAAM



VERGETEN



BOOS



BANG



CHAOS IN HUIS



GEEN TIJD
VOOR MEZELF

LEEFGEBIEDEN – KNIP UIT



GELD



HUIS & WONEN



WERK & SCHOOL



FAMILIE



GEVOEL & HOOFD



LIJF & GEZONDHEID



DRANK & MIDDELEN



**VOOR JEZELF
ZORGEN**



VRIENDEN & MENSEN



**MEEDOEN IN
DE WIJK**



**POLITIE &
REGELS**



KINDEREN

POSITIEVE EIGENSCHAPPEN – KNIP UIT



LIEF



STERK



DOORZETTER



CREATIEF



**ZORGT VOOR
ANDEREN**



GRAPPIG



EERLIJK



BEHULPZAAM



DAPPER



RUSTIG



SLIM



**DOET
HAAR BEST**



TROTS



LIEFDEVOL



GEDULDIG



**KAN GOED
LUISTEREN**

DOELEN & EERSTE STAPJE

- KNIP UIT -



IK WIL RUST



**IK WIL BETER
SLAPEN**



GELD OVER



HUIS OP ORDE



**MINDER
TELEFOON**



MINDER RUZIE



**GEZONDER
LEVEN**



**MEER TIJD
VOOR MEZELF**



**GOED VOOR
KINDEREN
ZORGEN**



**MIJN EERSTE
STAPJE IS...**



**VOLGENDE
WEEK GA IK...**



**TROTS OP
MEZELF**

EIGEN KAARTJES – KNIP UIT

Schrijf of teken wat voor jou belangrijk is.

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

Mijn kaartje:

♥ woord, persoon, plek, gevoel of steun

BONUSKAARTEN – KNIP UIT

1) WAT GEEFT KRACHT?

WAT GEEFT KRACHT?

KAN HULP VRAGEN



WAT GEEFT KRACHT?

KAN GRENZEN
AANGEVEN



WAT GEEFT KRACHT?

HOOPYOL



WAT GEEFT KRACHT?

ZELFSTANDIG



2) WIE HELPT?

WIE HELPT?

HUISARTS



WIE HELPT?

LEERKRACHT / SCHOOL



WIE HELPT?

WIJKCENTRUM



WIE HELPT?

BUURTGENOOT



3) WAT HEB IK NODIG?

WAT HEB IK NODIG?

EEN VEILIGE PLEK



WAT HEB IK NODIG?

RUST EN STILTE



WAT HEB IK NODIG?

IEMAND DIE
LUISTERT



WAT HEB IK NODIG?

DUIDELIJKE AFSPRAKEN



4) WAT WERKT AL?

WAT WERKT AL?

EEN KLEIN RITME



WAT WERKT AL?

EEN GOED GESPREK



WAT WERKT AL?

IK HEB DIT AL
EERDER GEKUND



WAT WERKT AL?

HIER BEN IK
TROTS OP

