



## Zelf in gesprek? Gebruik deze gesprekswijzer!

Samen praten over wat er na de coronacrisis nodig is en waarom? In gesprek gaan met je buurtgenoten? Of met je collega's? Of je sportclub? Dat kun je ook zelf. Want in ieder gesprek zit de kiem van een goed idee. Met elkaar nadenken en elkaar inspireren voor verandering. Veel begint met een goed gesprek. Jij kunt in je eigen omgeving, op je werk en op de vereniging zélf initiatief nemen en gesprekken aangaan. Deze gesprekswijzer helpt je op weg.

### De spelregels

- Voor een goede dialoog zijn er spelregels:
- Om de beurt stellen deelnemers aan het gesprek de vragen (dat kan dus steeds iemand anders zijn).
- Elke gespreksdeelnemer krijgt de ruimte om zijn of haar eigen verhaal te vertellen, de een na de ander.
- Je onderbreekt elkaar niet, oordeelt niet en gaat niet in discussie. Het gaat vooral om luisteren naar elkaar.
- Zo krijg je een ander gesprek dan normaal. Het voelt in het begin misschien een beetje vreemd - als een interview - maar je zult merken wat het oplevert.

Deze vragen kun je gebruiken om zelf een dialoog te starten.

### Wat is er in de knel gekomen?

- Wat is er tijdens corona in de knel gekomen voor jou? Is er iets wat je mist of waar je misschien zelfs verdriet of pijn van hebt (gehad)?
- Wil je me daar een voorbeeld van geven: wat is een moment waarop dit speelde? Wat gebeurde er toen? Wat miste je? Of wat kwam er in de knel?
- Wat, of wie, hielp je erdoorheen?
- Waren er ook momenten waarop je er minder last van had? Wat gebeurde er op die momenten?
- Je hebt net je verhaal verteld. Wat zegt dat verhaal over wat belangrijk is voor jou?
- Als je naar de toekomst kijkt: wat heb jij dan nodig? Heb je een idee over wat je zou kunnen of willen doen? Of kunnen anderen iets doen?

### Wat zou je willen vasthouden?

- Corona heeft veel vervelende dingen gebracht. Is er voor jou ook iets goeds ontstaan? Iets waar je blij mee bent, dat je wel zou willen vasthouden?
- Kun je me een voorbeeld geven van een moment waarin je dit ervaart? Wat gebeurde daar? Wat is het effect ervan?
- Wat maakt dat je hier blij mee bent? En dat je het niet meer kwijt wilt?
- Wat gaat er voor jou veranderen als dit blijft, of als het zelfs nog groter wordt? Wat voor beeld komt er dan bij je op?
- Als je naar de toekomst kijkt: wat heb je dan nodig? Wat gaat je helpen om deze positieve ontwikkeling vast te houden of zelfs groter te maken? Wat kan jij hierin doen? Of wat kunnen anderen doen?

### Wat is jouw idee?



