



voor de
Helderheid

Deze set beeldkaarten bestaat uit 52 kaarten met symbolische afbeeldingen en zijn onderdeel van de Praktijkgids Herstelwerkgroepen. De kaarten helpen deelnemers van een herstelwerkgroep om gevoelens, gedachten of ervaringen te delen die lastig zijn om in woorden uit te drukken.

De beeldkaarten zijn getekend en ontwikkeld door Lisette Kuling.



Oefening 1 - 'Hoe zit je erbij' met beeldkaarten

Doel | Deze oefening is een aanvulling op het onderdeel 'Hoe zit je erbij'. Met de toevoeging van beeldkaarten sta je op een andere manier stil bij hoe het met je gaat.

Duur | 3 tot 5 minuten per deelnemer

Stappenplan

- Kies een kaart die past bij hoe je je op dit moment voelt, of bij iets wat je bezighoudt.
- Kies op gevoel, zonder er te lang over na te denken. Wat trekt je aandacht?
- Als je wil, kun je delen waarom je deze kaart hebt gekozen. Alleen de kaart laten zien is ook goed.



Oefening 2 - Mix & match

Doel | Door woorden en beelden te combineren, kun je gevoelens en ervaringen op een speelse manier onder woorden brengen.

Duur | 30 tot 45 minuten

Stappenplan

- Schrijf samen een aantal woorden op die te maken hebben met herstel (bijvoorbeeld hoop, twijfel, terugval, groei, steun of doorzetten).
- Leg de beeldkaarten zichtbaar op tafel.
- Iedereen pakt drie kaarten.
- Iemand uit de groep kiest één woord en leest dit hardop voor.
- Kies uit jouw drie kaarten de kaart die voor jou past bij dit woord. Wat trekt je aandacht?
- Als je wil, kun je met de groep delen waarom je deze kaart hebt gekozen. Alleen de kaart laten zien is ook goed.
- Kies daarna een nieuw woord en herhaal de stappen.





Oefening 3 - Kies een kaart voor een ander

Doel | Deze oefening helpt om op een positieve manier naar een ander te kijken en waardering of steun uit te spreken.

Duur | 3 tot 5 minuten per deelnemer

Stappenplan

- Leg de kaarten open in het midden van de kring.
- Kies een kaart voor de persoon die rechts van je zit.
- Geef de kaart aan de ander en vertel kort waarom je deze hebt gekozen.
- Houd het bij positieve en ondersteunende woorden.
- De ontvanger luistert. Reageren mag, maar hoeft niet.



Oefening 4 - Vertel een verhaal

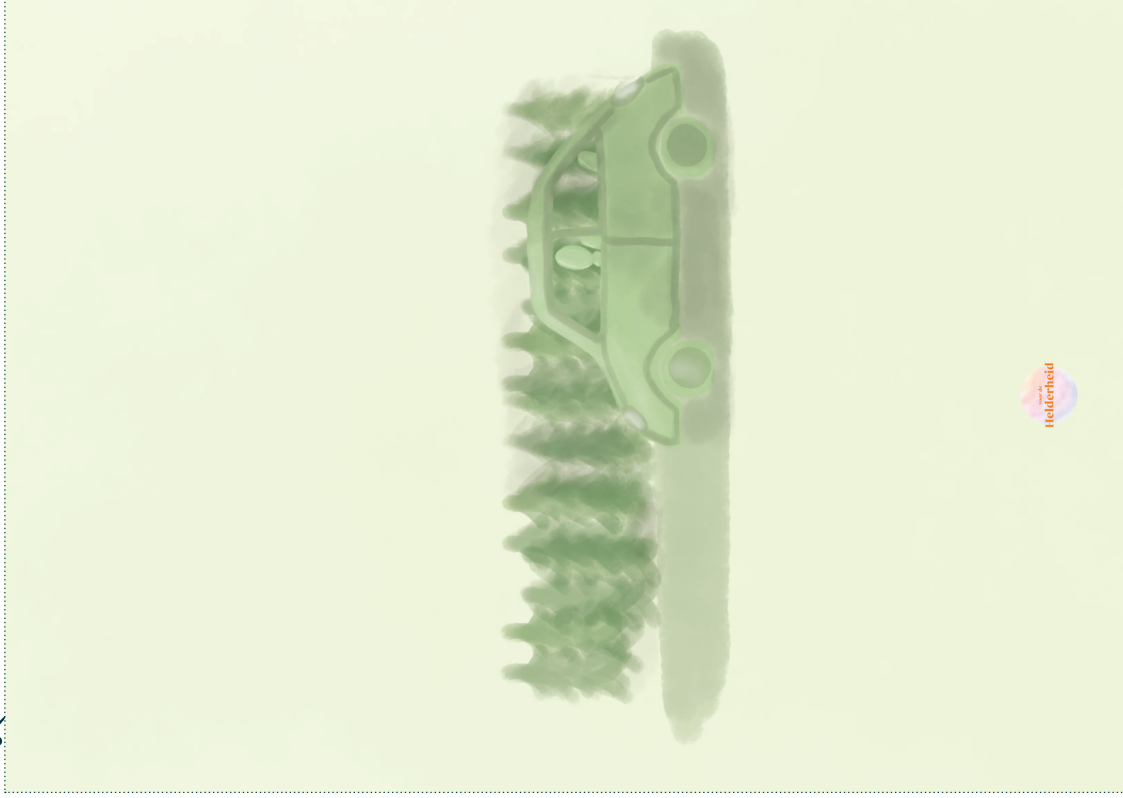
Doel | Deze oefening helpt om samen iets te creëren en met elkaar in gesprek te komen. Door een verhaal te bedenken bij de kaarten, verken je herstel op een andere manier.

Duur | 45 tot 60 minuten

Stappenplan

- Kies samen een thema, bijvoorbeeld 'mijn herstel tot nu toe' of 'wat mij kracht geeft'.
- Vorm groepjes van twee tot vier personen.
- Elk groepje krijgt drie of vier willekeurige kaarten.
- Bedenk samen een verhaal waarin alle kaarten een rol spelen.
- Jullie krijgen hier ongeveer tien minuten voor.
- Deel daarna het verhaal met de rest van de groep.
- Luister naar elkaar en reageer alleen als je iets herkent of als het iets bij je oproept.





Oefening 5 - Herstelverhaal met vijf kaarten

Doel | Deze oefening helpt om terug te kijken op een betekenisvolle periode in je leven. Door vijf kaarten te kiezen, ontstaat stap voor stap een persoonlijk verhaal.

Duur | 10 tot 20 minuten per deelnemer

Stappenplan

- Leg alle kaarten open op tafel.
- Kies vijf kaarten die samen een verhaal vormen over een periode die voor jou betekenisvol is (bijvoorbeeld een moeilijke tijd, verandering of iets waar je trots op bent).
- Je bepaalt zelf wat je wel of niet wil delen.
- Licht de kaarten één voor één toe. Wat zegt de kaart over die periode en waarom heb je deze gekozen?
- De anderen luisteren zonder te onderbreken.
- Na afloop kunnen zij één open vraag stellen of kort delen wat hen raakt of herkenbaar is, zonder oordeel of advies.



