

OEFFENING

Gesprekshandvatten

Doel:

De deelnemers krijgen handvatten voor hoe ze een gesprek kunnen voorbereiden over werk en hun eigen rol binnen het gezin.

Omschrijving:

De deelnemers gaan aan de slag met het voorbereiden van een gesprek met hun omgeving over werk en hun rol binnen het gezin. Ze gaan nadenken over de redenen om te willen werken, van wie ze in hun omgeving steun nodig hebben, welke eigen gedachten ze over werk en hun rol binnen het gezin willen testen door middel van het stellen van vragen, en welke voorstellen ze willen doen aan hun omgeving.

Nodig voor deze oefening:

Voor elke deelnemer het werkblad 'Gesprekshandvatten' (geprint) en een flipover/bord.

TIP

Het werkblad kan als een geheugensteuntje dienen voor de deelnemers als ze met hun omgeving in gesprek willen gaan over werk en hun rol binnen het gezin. Geef de deelnemers mee om vooral open vragen te stellen en zo te testen of hun gedachten wel kloppen.

Aanpak

- 1** Vraag de deelnemers na te denken over de eigen redenen om te willen werken. Dit kunnen redenen zijn die te maken hebben met geld, maar kunnen ook redenen zijn die te maken hebben met bijvoorbeeld persoonlijke groei, sociale contacten, de deur uitgaan etc.
- 2** Vraag elke deelnemer een reden om te willen werken te delen met de groep. Schrijf deze redenen op het bord/de flipover.
- 3** Vraag de deelnemers van wie ze steun nodig hebben om (meer) te willen werken, bijvoorbeeld alleen hun partner of ook andere familieleden, vrienden, kinderen.
- 4** Vraag vier deelnemers of zij willen delen van wie ze steun nodig hebben en waarom.
- 5** Vraag de deelnemers na te denken over welke gedachten ze op dit moment tegenhouden om in gesprek te gaan over werk en hun rol binnen het gezin. Bijvoorbeeld de gedachte: Ik ben bang dat ze me geen goede moeder gaan vinden als ik ga werken. Vraag de deelnemers vragen te bedenken die ze kunnen stellen om deze gedachten te testen.
- 6** Laat de deelnemers nadenken over welke voorstellen ze kunnen doen om zich gesteund te voelen door hun omgeving. Bijvoorbeeld: Ik zou het fijn vinden als we samen gaan nadenken over manieren waarop we de zorgtaken thuis kunnen verdelen.