

Delen is Helen

Gesprekstoel over
mentale gezondheid

© Willy Tjissen-Benschop



Delen is helen

Soms is het moeilijk je gevoel te verwoorden. Je omgeving vraagt hoe het met je gaat. Maar jij komt niet verder dan: “Ik voel me rot,” of juist “Ik kan de hele wereld aan!” Hoe leg je uit dat je watten in je hoofd voelt zitten? Of dat je zoveel ideeën hebt dat ze niet in een week passen?

Het is fijn wanneer iemand-een vriend of vriendin, arts of andere zorgverlener-

belangstelling voor je toont. Als je dan geen woorden kunt vinden, kan een plaatje helpen je emoties te verwoorden. De kerngedachte is: praten helpt als je je niet oké voelt. Je probleem oplossen is niet het doel, maar je het gevoel geven dat je er niet alleen voor staat.

Delen is helen.

Deze gesprekstool gebruiken

Kies een of meer kaarten. In gesprek met iemand bij wie jij je vertrouwd voelt vertel je wat de afbeelding bij je oproept. Je geeft aan wat je kwijt wilt. Jij bent aan zet, jij hebt de regie!

Achter op elke kaart staat een kleur. Zo heb ik een indeling gemaakt in drie categorieën:

- * depressieve fase (rood)
- * te opgewekte, drukke fase (roze)
- * associatie-uitnodigingskaarten (groen)

Hoe je stemming ook is, je bent natuurlijk vrij om uit alle categorieën te kiezen.

Ben je zorgverlener en wil je iemands stemming in kaart brengen? Ook dan zijn deze kaarten goed te gebruiken.

In samenwerking met:

tekeningen in de energie van de emotie: Willy Tijsen-Benschop

tekstredactie: Eveline Andringa-van Wolfswinkel

lay-out: Emma Tijsen

fotografie: Tim Tijsen en Geke Kersten photography

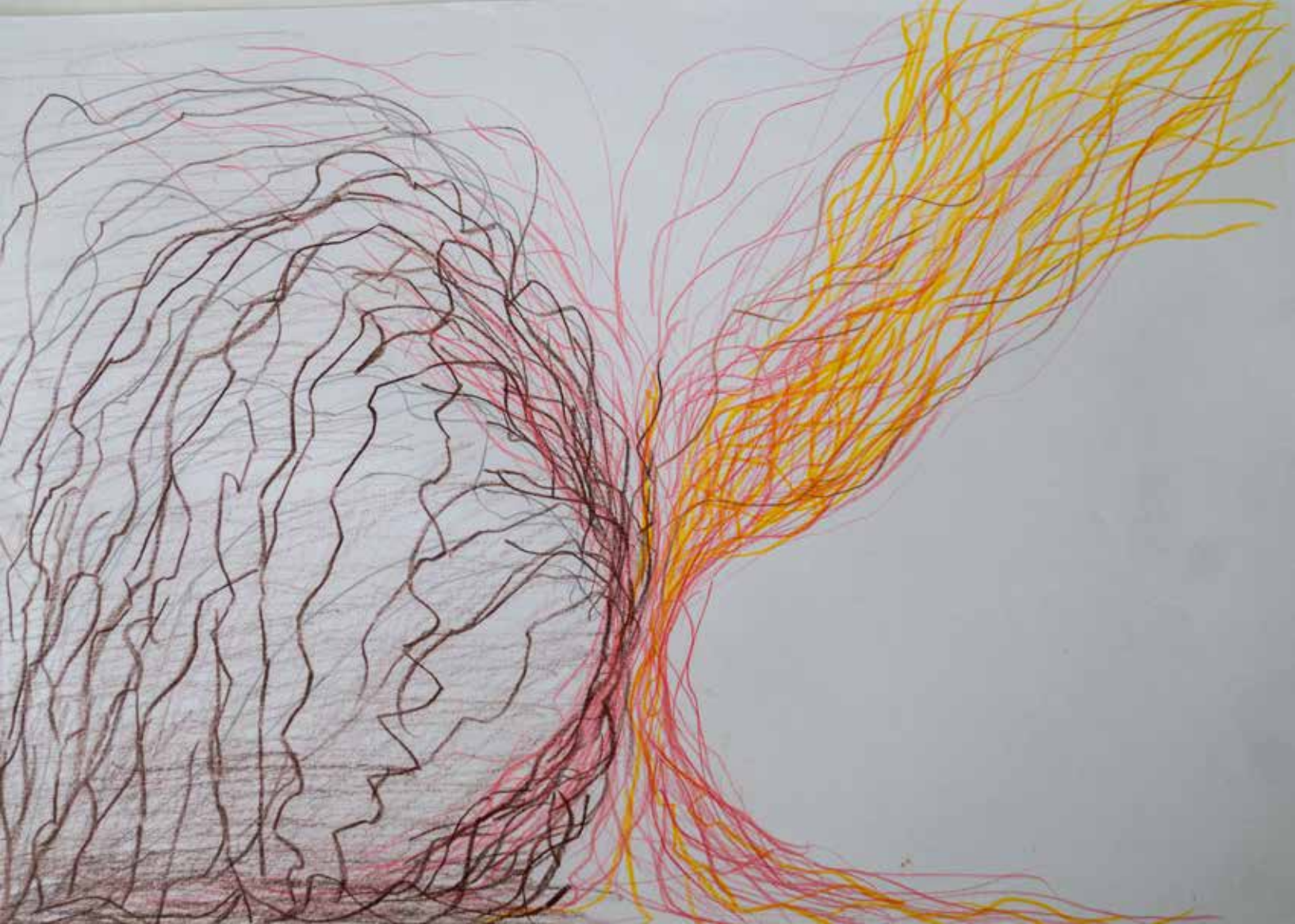
<https://www.gekekerstenphotography.com>

Vragen, tips of opmerkingen

Ik ben benieuwd naar je ervaringen met deze gesprekstool. Deel je vragen of tips met me via byebyemood@gmail.com

Willy Tijsen-Benschop







© Willy Tjssen-Benschop 2025

Zondag

maandag

dinsdag

woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag



© Willy Tjissen-Benschop 2025



© Willy Tjissen-Benschop 2025



© Willy Tjissen-Benschop 2025



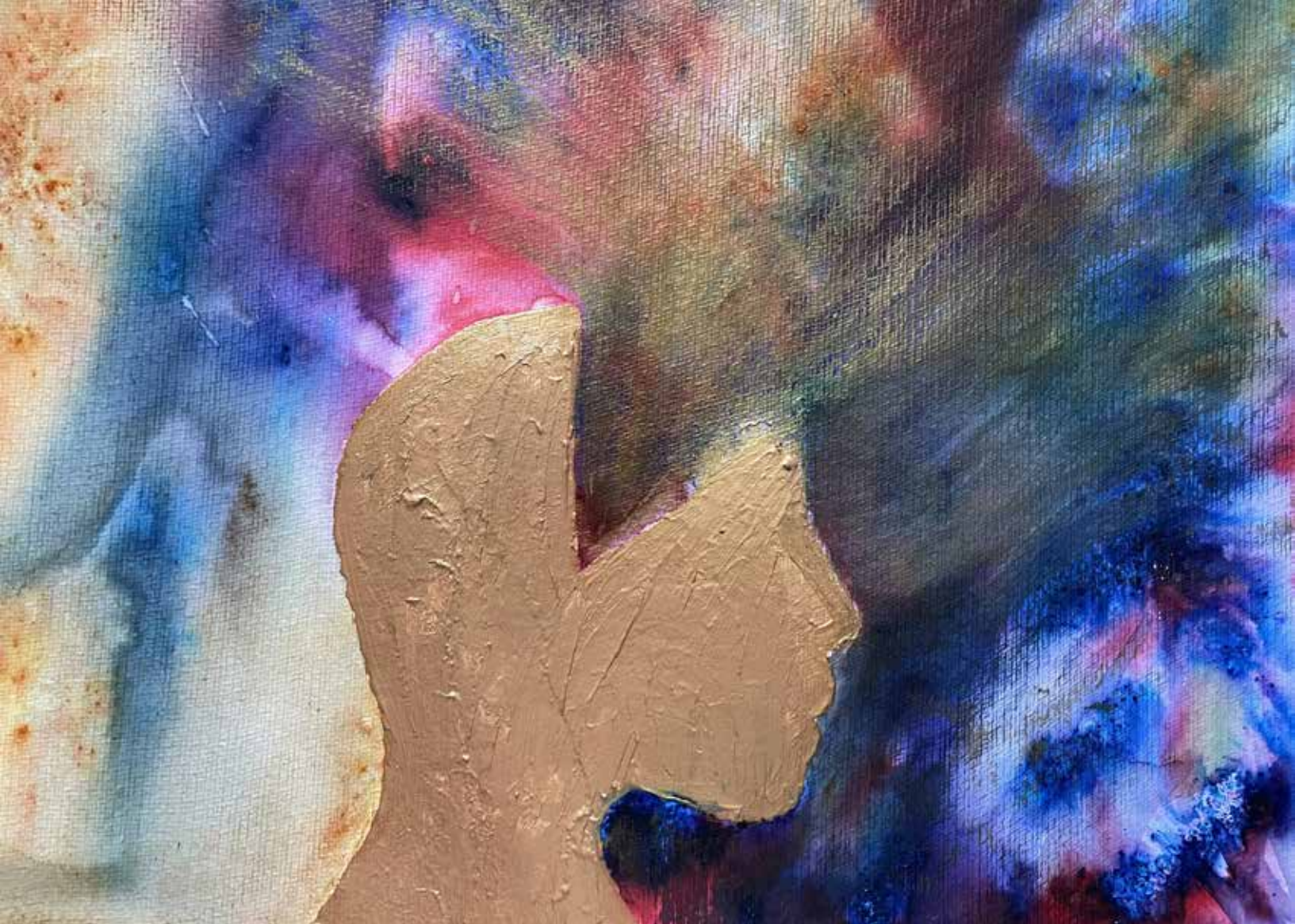
© Willy Tjissen-Benschop 2025



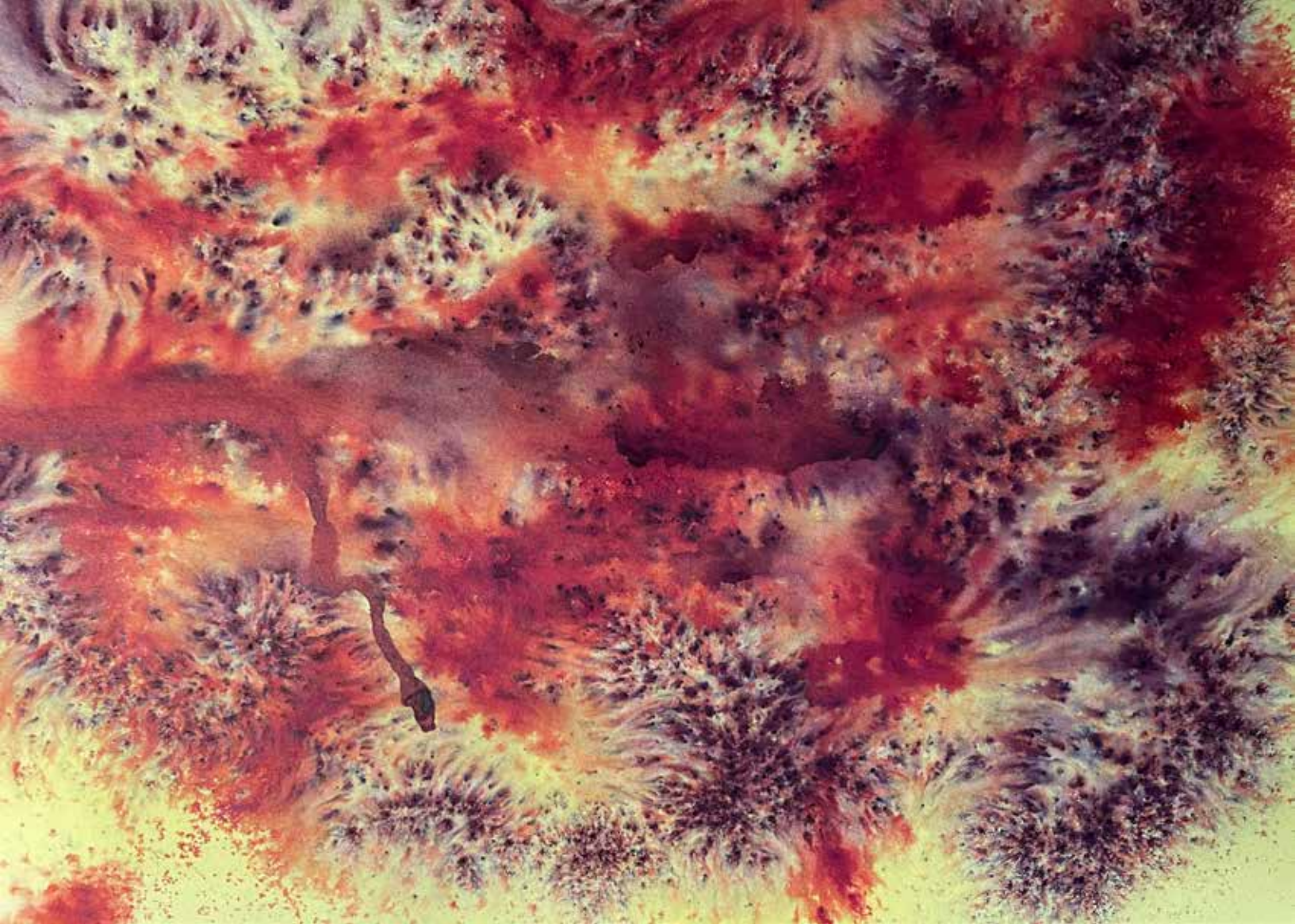
© Willy Tjissen-Benschop 2025



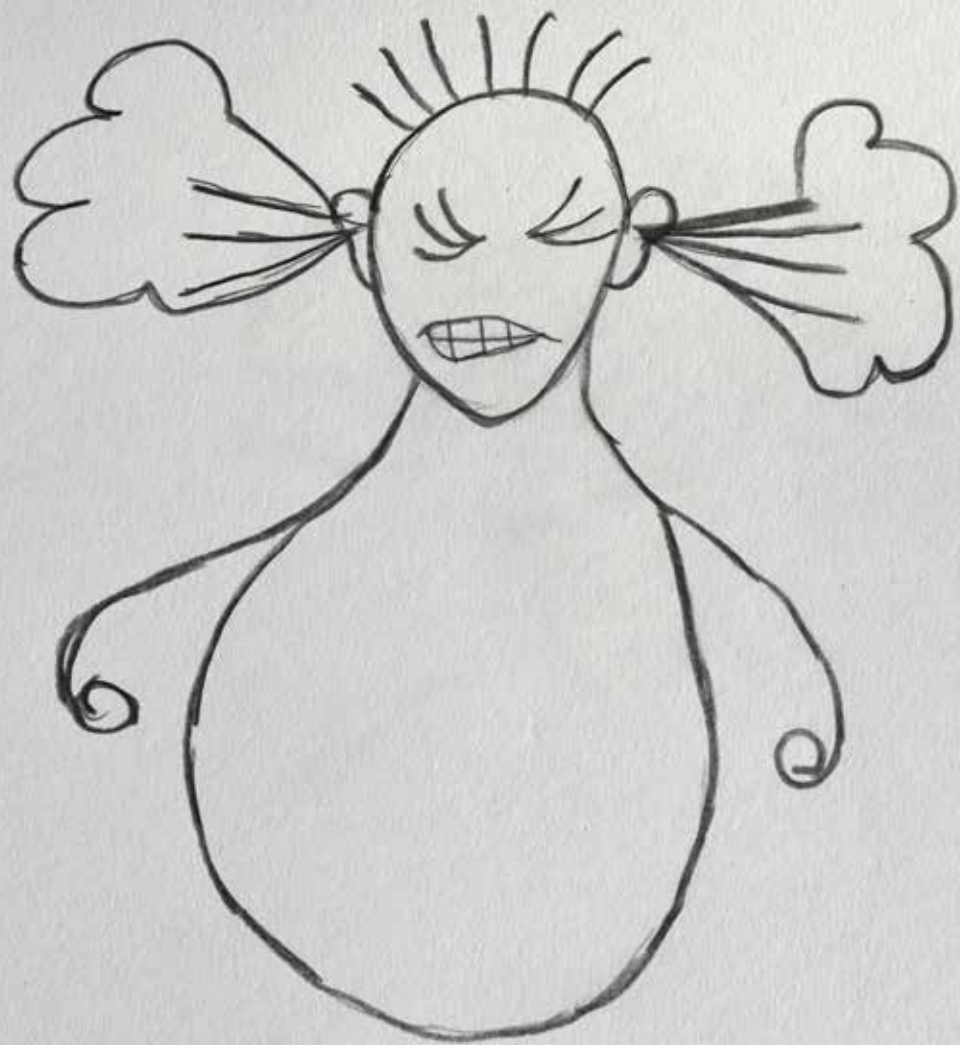
© Willy Tjissen-Benschop 2025



© Willy Tjissen-Benschop 2025



© Willy Tjissen-Benschop 2025



Oe hoe! Waar



ik

!

Ben je?



