



Delen is Helen

Gesprekstoel over
mentale gezondheid

Delen is Helen

Het is fijn wanneer iemand, een vriend of vriendin, een 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 op je gemak voelt vertel je wat de afbeelding bij je oproept. Iets uit het verleden, in het heden of iets wat je zou willen in de toekomst. Je geeft aan wat je kwijt wilt.

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

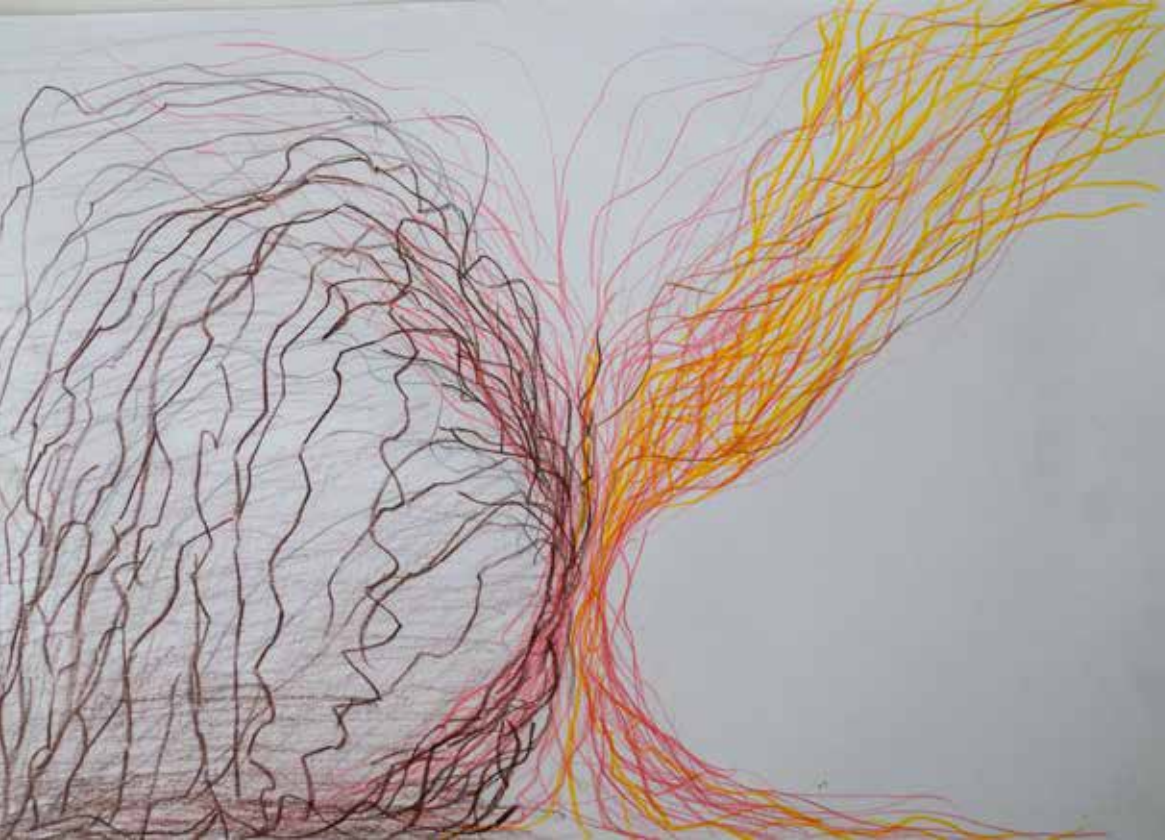
- * te opgewekte fase (roze)
- * depressieve fase (rood)
- * associatie-uitnodigingskaarten (groen)

Geef vooral je eigen interpretatie aan die categorieën.

Ben je zorgverlener en wil je iemands stemming in kaart brengen? Of zoek je een check-in voor de start van een groepsactiviteit? Ook dan zijn deze kaarten goed te gebruiken. Meer informatie, en een gratis download voor smartphone of laptop vind je op www.byebymood.nl.



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025

Zondag

maandag

dinsdag

woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



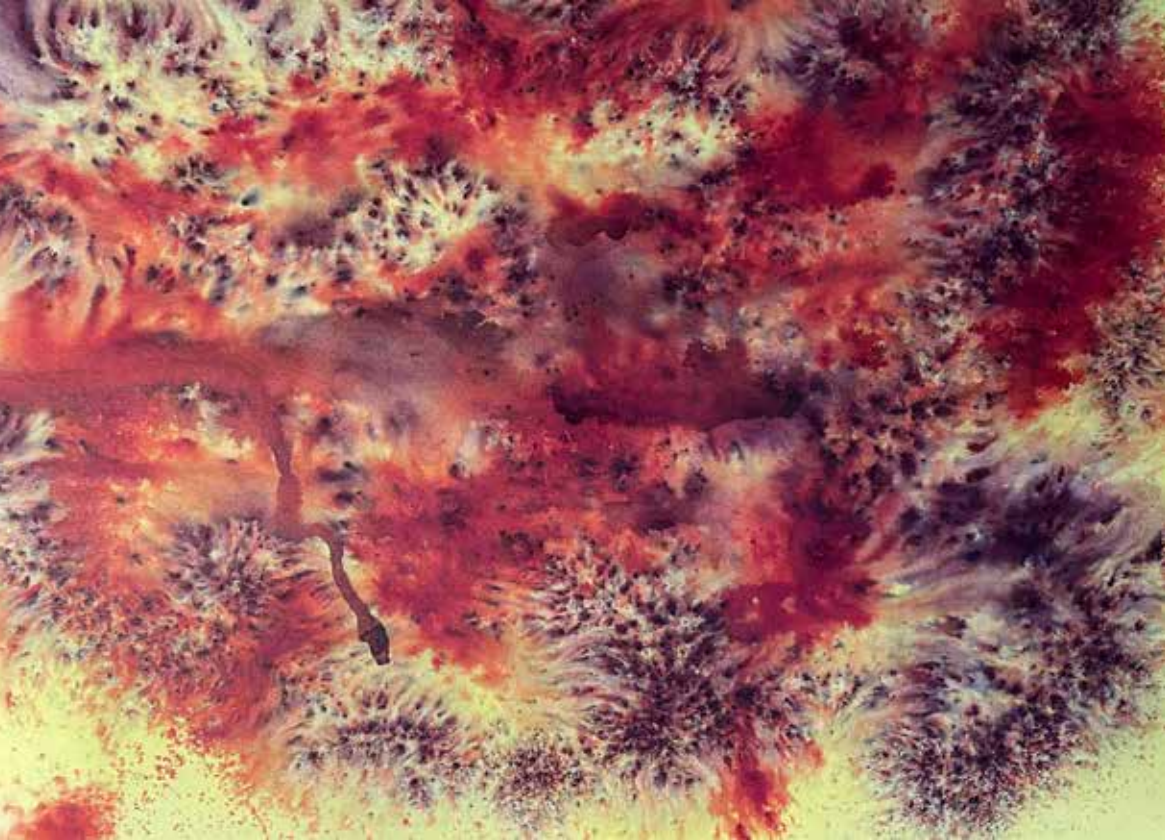
© Willy Tijssen-Benschop 2025



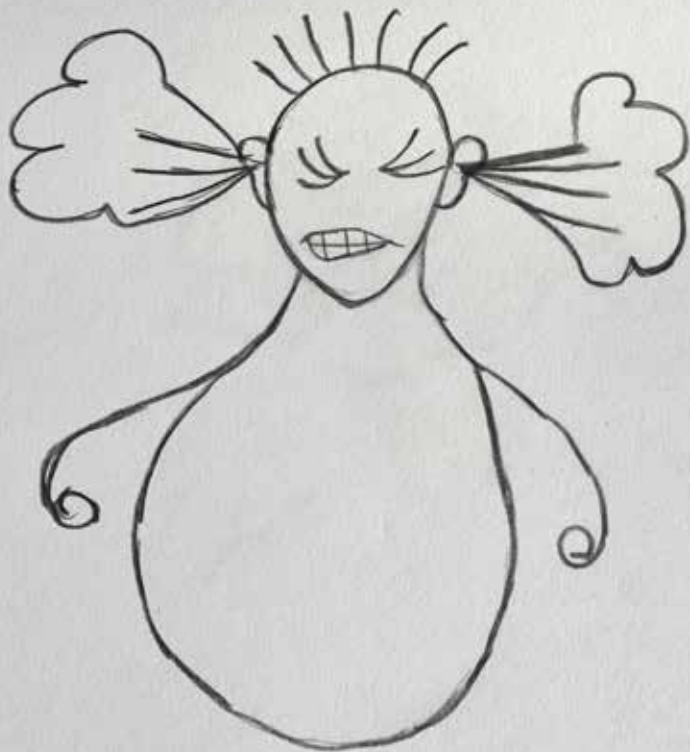
© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025

Oe hoe! Waar



ik

!

Ben je?

© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



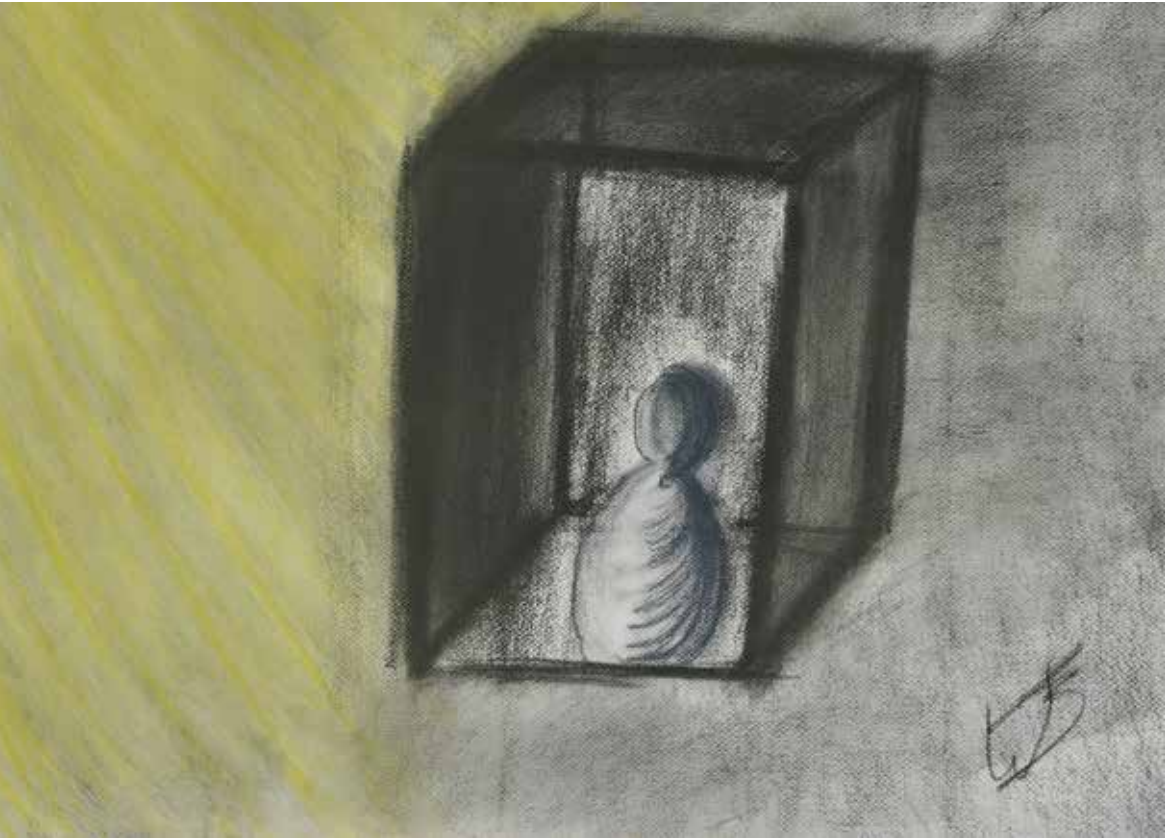
© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tjissen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tjissen-Benschop 2025



© Willy Tjissen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025



© Willy Tijssen-Benschop 2025

© Willy Tijssen-Benschop 2025



Als zeven duiven

Je denkt te staan
alleen
mensen voelen of zien
doe je misschien nog niet
maar men is bij je
zij zijn er als
Zijn zachte armen
om je heen
je bent niet alleen

(waar "Zijn" staat kan ook zijn, zij of die gelezen worden)

© Willy Tijssen-Benschop 2025