



IN GESPREK

60 GESPREKSKAARTEN VOOR THERAPIESESSIES

Vragen die ruimte geven

Zes thema's voor een verdiepend gesprek



Zo gebruik je de kaarten

Deze kaarten ondersteunen brede gesprekken met volwassen cliënten. Ze helpen een gesprek openen, ordenen of afronden. Kies samen een kaart die past bij het onderwerp en het moment; werk de reeks niet als vragenlijst af.

1 • Kies één vraag

Bekijk de thema's op pagina 3. Stel de hoofdvraag in eigen woorden als dat beter aansluit.

2 • Luister en stem af

Geef ruimte voor het antwoord. Controleer wat de cliënt bedoelt voordat je doorvraagt.

3 • Gebruik de vervolgvraag alleen als zij past

Een vervolgvraag is een mogelijkheid. Blijf bij het antwoord dat werkelijk gegeven wordt.

4 • Rond samen af

Vat samen wat bruikbaar was en vraag wat de cliënt wil meenemen.

VOOR DE BEHANDELAAR

De kaarten vervangen geen klinische beoordeling of behandelplan. Gebruik een eigen passende aanpak wanneer het gesprek om veiligheid, crisiszorg of andere dringende behoeften vraagt.

Zes gespreksthema's

01 • Contact en huidige situatie

Kaarten 01-10 • pagina's 5-14

02 • Emoties en innerlijke ervaringen

Kaarten 11-20 • pagina's 15-24

03 • Gedachten, overtuigingen en patronen

Kaarten 21-30 • pagina's 25-34

04 • Relaties, behoeften en grenzen

Kaarten 31-40 • pagina's 35-44

05 • Hulpbronnen, waarden en regie

Kaarten 41-50 • pagina's 45-54

06 • Verandering, handelen en afronding

Kaarten 51-60 • pagina's 55-64

De thema's zijn gespreksonderwerpen, geen diagnostische categorieën. Een kaart kan in verschillende fasen van de therapie aansluiten. De vragen zijn bedoeld voor gezamenlijke verkenning, niet om een ACT-proces te testen.

Kiezen met aandacht voor timing

Aan het begin

Vraag wat vandaag aandacht verdient. Kaarten 01, 02 en 10 bieden een gezamenlijk vertrekpunt.

Tijdens het gesprek

Kies één vraag bij wat de cliënt net vertelde. Vertel waarom je haar stelt en laat ruimte om haar af te wijzen.

Bij twijfel

Vraag of de cliënt verder wil onderzoeken, iets anders wil bespreken of even wil pauzeren.

Bij het afronden

Reserveer tijd voor een samenvatting. Kaarten 57 en 58 helpen de opbrengst in eigen woorden te benoemen.

EEN VRIJWILLIGE UITNODIGING

“Zou deze vraag passen bij wat je wilt bespreken, of wil je liever bij iets anders blijven?”

Gebruik geen kaart alleen omdat zij de volgende in de reeks is. Een zorgvuldig antwoord op één vraag kan genoeg zijn.

Wat maakt dit vandaag belangrijk?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Wat maakt dat je juist vandaag over dit onderwerp wilt praten?

DOEL

Samen het actuele vertrekpunt van het gesprek verkennen.

VERVOLGVRAAG

Wat is er sinds ons vorige gesprek gebeurd dat hierbij meespeelt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Luister naar gebeurtenissen én naar wat de cliënt nodig heeft. Leg geen verklaring op voordat je de eigen woorden hebt gehoord.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat heeft vandaag prioriteit?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Wat is voor jou op dit moment het belangrijkste om samen te bespreken?

DOEL

Een gezamenlijke, haalbare focus voor deze sessie kiezen.

VERVOLGVRAAG

Waaraan zou je merken dat dit gesprek je iets heeft gebracht?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Maak ruimte voor verschillende onderwerpen en kies samen een begin. De cliënt hoeft de prioriteit nog niet precies te weten.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Jouw woorden voor de situatie

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Hoe zou je aan iemand die jou niet kent beschrijven waar je nu mee zit?

DOEL

De situatie begrijpen vanuit de eigen taal van de cliënt.

VERVOLGVRAAG

Welk deel daarvan begrijpen anderen volgens jou vaak verkeerd?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Neem sleutelwoorden letterlijk over en controleer of je samenvatting klopt.
Gebruik nog geen diagnostische verklaring.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wanneer begon het te knellen?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Wanneer merkte je voor het eerst dat deze situatie lastig voor je werd?

DOEL

Het verloop en relevante veranderingen verkennen.

VERVOLGVRAAG

Wat veranderde er in die periode in je dagelijks leven?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Een precies begin is niet altijd aan te wijzen. Verken ook geleidelijke veranderingen zonder één oorzaak te zoeken.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat gaat eraan vooraf?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Wat gebeurt er meestal vlak voordat het moeilijk wordt?

DOEL

Concrete omstandigheden rond een lastig moment verhelderen.

VERVOLGVRAAG

Waar ben je dan, met wie en wat ben je aan het doen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Kies één recent voorbeeld. Onderscheid wat is waargenomen van wat de cliënt vermoedt.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wanneer gaat het anders?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Zijn er momenten waarop dezelfde situatie iets minder moeilijk is?

DOEL

Verschillen in context en bruikbare uitzonderingen ontdekken.

VERVOLGVRAAG

Wat is er op die momenten anders, al is het maar een beetje?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Geen uitzondering vinden is ook een antwoord. Vermijd de indruk dat de cliënt de oplossing al zou moeten kennen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat raakt het dagelijks leven?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Waar merk je in een gewone dag het meest dat dit je bezighoudt?

DOEL

De praktische invloed van de moeilijkheid begrijpen.

VERVOLGVRAAG

Wat lukt daardoor minder goed of vraagt meer energie?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vraag ook naar wat nog wel lukt. Maak van functioneren geen maatstaf voor de waarde van de persoon.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat heb je al geprobeerd?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Wat heb je tot nu toe gedaan om hiermee om te gaan?

DOEL

Eerdere pogingen en hun effecten in kaart brengen.

VERVOLGVRAAG

Wat hielp even, en wat merkte je later?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Erken de bedoeling van een poging. Onderzoek gevolgen zonder haar meteen als goed of fout te beoordelen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Welke steun past vandaag?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Wat zou je vandaag van mij nodig hebben om dit gesprek bruikbaar te maken?

DOEL

Afstemmen op de gewenste samenwerking.

VERVOLGVRAAG

Wil je vooral ruimte om te vertellen, samen ordenen of een volgende stap zoeken?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Bied opties als het antwoord moeilijk is. Bespreek eerlijk wat je wel en niet kunt bieden.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Waar beginnen we?

Een uitnodiging om samen het gesprek te openen.

Welk klein onderdeel voelt passend om vandaag als eerste te bespreken?

DOEL

Een werkbaar startpunt kiezen.

VERVOLGVRAAG

Wat wil je voorlopig nog laten rusten?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Respecteer de gekozen grens. Leg geen druk op volledigheid in één sessie.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een gevoel woorden geven

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welk woord komt het dichtst bij hoe je je op dit moment voelt?

DOEL

Een innerlijke ervaring benoemen zonder een juist antwoord te eisen.

VERVOLGVRAAG

Is er een ander woord dat het net iets beter beschrijft?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Bied alleen voorbeelden als de cliënt dat wil. Een beeld of een onduidelijke omschrijving mag ook.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat raakt je hierin?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat in deze situatie raakt je het meest?

DOEL

De persoonlijke betekenis van een gevoel onderzoeken.

VERVOLGVRAAG

Wat maakt juist dat onderdeel zo belangrijk voor je?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Een emotie bewijst geen bepaalde betekenis. Laat de cliënt zelf verbanden leggen en onzekerheid behouden.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Signalen in je lichaam

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Als je daar aandacht aan wilt geven: wat merk je nu in je lichaam?

DOEL

Lichamelijke signalen op vrijwillige basis verkennen.

VERVOLGVRAAG

Wat helpt je om daarbij voldoende op je gemak te blijven?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vraag eerst of lichaamsgerichte aandacht passend is. Blijf bij het gesprek of de omgeving als dit te belastend wordt.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wanneer wordt het sterker?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

In welke omstandigheden wordt dit gevoel sterker of juist zachter?

DOEL

Een gevoel in zijn context begrijpen.

VERVOLGVRAAG

Wat gebeurt er meestal op zo'n moment?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Een cijfer mag helpen maar is niet nodig. Vergelijk situaties zonder een meting of diagnose te suggereren.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Meer dan één gevoel

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke verschillende gevoelens spelen hier tegelijk mee?

DOEL

Ruimte maken voor een gemengde ervaring.

VERVOLGVRAAG

Is er een gevoel dat minder ruimte krijgt om genoemd te worden?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Laat tegenstrijdige gevoelens naast elkaar bestaan. Vraag niet om één definitieve emotie te kiezen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Het nog niet weten

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat kun je al zeggen over deze ervaring, ook als je nog niet weet hoe je haar moet noemen?

DOEL

Onzekerheid over een ervaring bespreekbaar maken.

VERVOLGVRAAG

Zou een beeld, een gebeurtenis of even stilte beter helpen dan een woord?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vul de ervaring niet in. Erken dat taal soms later komt en dat niet weten geen tekort is.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Iets moeilijk kunnen delen

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat maakt het lastig om hierover met iemand te praten?

DOEL

De voorwaarden voor veilig delen begrijpen.

VERVOLGVRAAG

Wat zou het iets makkelijker maken om een klein stukje te vertellen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vraag niet naar details voordat voldoende bereidheid bestaat. De cliënt mag het onderwerp overslaan.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat heb je nodig?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Waar heb je behoefte aan wanneer dit gevoel zo aanwezig is?

DOEL

De cliënt laten verkennen wat in dit moment steunend kan zijn.

VERVOLGVRAAG

Hoe zou je merken dat die behoefte aandacht krijgt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Neem niet aan dat elk gevoel een verborgen behoefte heeft. Controleer of de vraag aansluit.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat ondersteunt je?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat helpt je om met dit gevoel om te gaan zonder jezelf extra onder druk te zetten?

DOEL

Persoonlijk passende steun verkennen.

VERVOLGVRAAG

Welke daarvan is vandaag beschikbaar?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Onderzoek wat daadwerkelijk bruikbaar is. Vermijd algemene adviezen voordat de eigen ervaring is gehoord.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat bleef ongezegd?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Is er iets over je ervaring dat nog geen plek in dit gesprek heeft gekregen?

DOEL

Ruimte geven aan een nog niet besproken aspect.

VERVOLGVRAAG

Wil je dat nu noemen, bewaren voor later of alleen aangeven dat het er is?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Laat alle drie de opties open. Gebruik deze vraag niet om meer onthulling af te dwingen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een terugkerende gedachte

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke zin of gedachte komt de laatste tijd vaak bij je terug?

DOEL

Een concreet denkpatroon herkenbaar maken.

VERVOLGVRAAG

Wanneer verschijnt die gedachte meestal?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vraag naar de eigen woorden. Probeer de gedachte niet direct te corrigeren of positief te maken.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat voelt zeker?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke conclusie voelt in deze situatie heel zeker voor je?

DOEL

Een overtuiging en haar betekenis verkennen.

VERVOLGVRAAG

Wat doet die zekerheid met de keuzes die je maakt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Onderzoek de invloed van de overtuiging. Een debat over waarheid kan de samenwerking uit het zicht laten raken.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat verwacht je van jezelf?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Aan welke verwachting probeer je in deze situatie te voldoen?

DOEL

Persoonlijke regels en druk bespreekbaar maken.

VERVOLGVRAAG

Wat gebeurt er als je niet aan die verwachting voldoet?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Onderscheid eigen wensen, praktische eisen en ervaren druk. Noem een verwachting niet meteen onrealistisch.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Waarvoor dient die overtuiging?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat helpt deze overtuiging je mogelijk te voorkomen of te beschermen?

DOEL

De mogelijke functie van een overtuiging onderzoeken.

VERVOLGVRAAG

En welke last brengt zij je op dit moment?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Behandel bescherming als een mogelijkheid, niet als een vastgestelde oorzaak. Laat de cliënt de formulering aanpassen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een moment stap voor stap

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Als we één recent moment teruglopen: wat gebeurde er eerst, daarna en vervolgens?

DOEL

Een situatieketen concreet ordenen.

VERVOLGVRAAG

Wat dacht of voelde je, en wat deed je daarna?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Scheid omstandigheden, innerlijke ervaring en gedrag. Vraag niet om een perfect sluitende reconstructie.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een andere kijk

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke andere uitleg voor dezelfde gebeurtenis zou je kunnen onderzoeken?

DOEL

Ruimte bieden aan meerdere perspectieven.

VERVOLGVRAAG

Wat zou iemand die jou goed kent hierin misschien ook zien?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Een andere uitleg hoeft niet positiever of juister te zijn. Blijf open voor feitelijke zorgen en omstandigheden.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat herhaalt zich?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat herken je als een patroon dat in verschillende situaties terugkomt?

DOEL

Herhaling verkennen zonder de persoon ermee gelijk te stellen.

VERVOLGVRAAG

Wat is in die situaties hetzelfde en wat verschilt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Gebruik concrete voorbeelden. Vermijd etiketten als altijd of nooit wanneer de context nog niet duidelijk is.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat probeert je denken op te lossen?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welk probleem lijkt je denken op dat moment steeds te willen oplossen?

DOEL

Het doel en de gevolgen van veel denken verhelderen.

VERVOLGVRAAG

Wanneer helpt het je verder, en wanneer blijf je erin rondgaan?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Maak onderscheid tussen bruikbare voorbereiding en vastlopen. Neem niet aan dat nadenken op zichzelf schadelijk is.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat hielp vroeger?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke manier van denken of reageren heeft je eerder geholpen?

DOEL

Eerdere bruikbaarheid van een patroon erkennen.

VERVOLGVRAAG

Wat is er nu veranderd waardoor het misschien anders uitpakt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Begrijp de geschiedenis zonder de reactie te veroordelen. Een vroeger helpend patroon kan nu gemengde gevolgen hebben.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat helpt je nu verder?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke gedachte of vraag helpt je in deze situatie om een bruikbare keuze te maken?

DOEL

Denken verbinden met de huidige behoefte en mogelijkheden.

VERVOLGVRAAG

Welke concrete keuze wordt daardoor duidelijker?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Zoek bruikbaarheid in de huidige context. Vraag niet om een geruststellende gedachte die de cliënt niet geloofwaardig vindt.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een belangrijk contact

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Met wie speelt deze situatie voor jou vooral?

DOEL

De relationele context begrijpen.

VERVOLGVRAAG

Wat maakt dit contact belangrijk of ingewikkeld?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vraag naar de betekenis van het contact. Neem niet aan dat nabijheid automatisch veiligheid of steun betekent.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Je gehoord voelen

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wanneer voel je je in dit contact wel of niet gehoord?

DOEL

Concreet maken hoe erkenning wordt ervaren.

VERVOLGVRAAG

Wat doet de ander op momenten waarop je je wel gehoord voelt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Verken gedrag en verwachtingen. Vermijd conclusies over de bedoelingen van iemand die niet aanwezig is.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een behoefte uitspreken

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat zou je in dit contact graag meer ruimte willen geven?

DOEL

Een relationele behoefte verwoorden.

VERVOLGVRAAG

Hoe zou dat in een concreet gesprek of gebaar zichtbaar worden?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Een behoefte hoeft niet meteen een uitvoerbaar verzoek te zijn. Help eerst helder te krijgen wat de cliënt bedoelt.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een grens opmerken

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Waaraan merk je dat een situatie voor jou te veel wordt?

DOEL

Persoonlijke grenssignalen herkennen.

VERVOLGVRAAG

Wat doe je meestal nadat je dat signaal opmerkt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Verken lichamelijke, praktische en relationele signalen. Leg geen universele grens op.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een grens verwoorden

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat zou je willen zeggen als je jouw grens duidelijk mocht benoemen?

DOEL

Eigen woorden voor een grens zoeken.

VERVOLGVRAAG

Welke formulering klinkt als jouw eigen stem?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Laat desgewenst hardop oefenen. Bespreek de context voordat je aanmoedigt de uitspraak werkelijk te doen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een concreet verzoek

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat zou je de ander willen vragen om te doen of te laten?

DOEL

Een behoefte omzetten in een begrijpelijk verzoek.

VERVOLGVRAAG

Hoe kun je dat concreet zeggen zonder te veronderstellen wat de ander denkt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Een verzoek laat ruimte voor een antwoord. Verken ook wat de cliënt kan kiezen wanneer het verzoek niet wordt ingewilligd.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Hoe loopt het contact?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat gebeurt er meestal tussen jullie wanneer dit onderwerp opkomt?

DOEL

Een interactiepatroon samen onderzoeken.

VERVOLGVRAAG

Wat doe jij dan, en hoe reageert de ander volgens jou?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vraag naar opeenvolgend gedrag. Leg verantwoordelijkheid voor het hele patroon niet bij één persoon.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Ruimte voor verschil

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Op welk punt lijken jullie wensen of verwachtingen uiteen te lopen?

DOEL

Verskil erkennen en onderhandelruimte verkennen.

VERVOLGVRAAG

Waar is ruimte voor overleg en wat wil je zelf behouden?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Verskil hoeft niet opgelost te worden door toegeven. Houd rekening met afhankelijkheid en machtsverschillen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wie is beschikbaar?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Bij wie kun je terecht met een deel van wat je nu nodig hebt?

DOEL

Beschikbare relationele steun concreet maken.

VERVOLGVRAAG

Wat zou je die persoon wel en niet willen vragen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Ook niemand kunnen noemen is relevante informatie. Zoek niet geforceerd naar een netwerk dat er niet is.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat wil je anders in contact?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke kleine verandering in dit contact zou voor jou betekenisvol zijn?

DOEL

Een gewenste relationele verandering verhelderen.

VERVOLGVRAAG

Wat daarvan ligt binnen jouw invloed?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Maak onderscheid tussen eigen handelen en de reactie van de ander. Een verandering mag ook afstand of begrenzing betekenen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een kracht die er al is

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke kwaliteit van jezelf helpt je soms om een moeilijke dag door te komen?

DOEL

Bestaande persoonlijke hulpbronnen herkennen.

VERVOLGVRAAG

Kun je een klein moment noemen waarop die kwaliteit zichtbaar was?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Houd voorbeelden bescheiden en concreet. Vermijd complimenten die niet aansluiten bij de eigen ervaring.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een helpende ervaring

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Aan welk eerder moment denk je waarop je steun of houvast vond?

DOEL

Een bruikbare ervaring uit het verleden verkennen.

VERVOLGVRAAG

Welk onderdeel daarvan zou nu nog kunnen passen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Kopieer het verleden niet automatisch. Onderzoek verschillen in omstandigheden en draagkracht.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een steunpersoon kiezen

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wie zou met je mee kunnen denken zonder het van je over te nemen?

DOEL

Steun verbinden met eigen regie.

VERVOLGVRAAG

Hoe wil je aangeven welke hulp je nodig hebt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vraag naar vertrouwen en beschikbaarheid. Iemand uit de directe omgeving is niet vanzelf de passende persoon.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat geeft betekenis?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke bezigheid of welk contact geeft je het gevoel dat het ertoe doet?

DOEL

Persoonlijke betekenis verkennen buiten probleemoplossing.

VERVOLGVRAAG

Wat vind je daar precies belangrijk aan?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Neem geen standaardwaarden aan. Ook kleine alledaagse ervaringen kunnen betekenisvol zijn.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat is jouw eigen wens?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat zou jij hierin willen, als we even loskomen van wat anderen van je verwachten?

DOEL

Eigen wensen onderscheiden van ervaren verwachtingen.

VERVOLGVRAAG

Welke verwachting van buitenaf blijft wel praktisch relevant?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Autonomie betekent niet dat omstandigheden verdwijnen. Geef ruimte aan ambivalentie en verbondenheid met anderen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Waar heb je invloed op?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welk klein onderdeel van deze situatie kun je zelf beïnvloeden?

DOEL

Invloed en beperkingen realistisch onderscheiden.

VERVOLGVRAAG

Welk deel vraagt juist steun, overleg of verandering buiten jou?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Vermijd de boodschap dat de cliënt alles zelf moet oplossen. Structurele problemen blijven onderdeel van de context.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Welke keuzes zijn er?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welke mogelijkheden zie je, ook als geen daarvan ideaal is?

DOEL

Keuzeruimte zonder schijnzekerheid verkennen.

VERVOLGVRAAG

Wat zijn de voor- en nadelen van twee van die mogelijkheden?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Ook afwachten of informatie verzamelen kan een keuze zijn. Forceer geen onmiddellijke beslissing.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat kun je dragen?

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Welk deel wil en kun je op dit moment zelf op je nemen?

DOEL

Verantwoordelijkheid afstemmen op wens en draagkracht.

VERVOLGVRAAG

Wat hoort bij iemand anders of vraagt gedeelde verantwoordelijkheid?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Gebruik geen taal van schuld. Houd praktische beperkingen en afhankelijkheden zichtbaar.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Hulp durven vragen

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Wat maakt het voor jou lastig om de steun te vragen die je nodig hebt?

DOEL

Drempels bij hulp vragen bespreekbaar maken.

VERVOLGVRAAG

Welke kleine of begrensde hulpvraag zou beter passen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Onderzoek eerdere ervaringen en mogelijke nadelen. Moedig geen verzoek aan zonder de context te begrijpen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Je richting in eigen woorden

Een uitnodiging om samen het gesprek te verdiepen.

Hoe zou je in één zin zeggen waar je meer ruimte voor wilt maken?

DOEL

Een persoonlijke richting verwoorden.

VERVOLGVRAAG

Hoe herken je die richting in een gewone dag?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

De zin hoeft geen levensmissie te zijn. Controleer of het de eigen wens van de cliënt is.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat wil je veranderen?

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Wat zou je de komende periode graag anders willen doen of ervaren?

DOEL

Een gewenste verandering concreet maken.

VERVOLGVRAAG

Welk deel daarvan kunnen we samen als eerste onderzoeken?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Scheid wensen over gevoelens van beïnvloedbaar gedrag. Beloof geen controle over innerlijke ervaringen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat mag blijven?

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Wat in je huidige leven wil je behouden terwijl je aan verandering werkt?

DOEL

Hulpbronnen en continuïteit beschermen.

VERVOLGVRAAG

Wat helpt je om daar ruimte voor te houden?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Een veranderplan hoeft niet alles opnieuw in te richten. Erken wat al passend en waardevol is.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een eerste kleine stap

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Welke kleine handeling zou een passend begin kunnen zijn?

DOEL

Van gesprek naar een haalbare poging gaan.

VERVOLGVRAAG

Wanneer en waar zou je die kunnen proberen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Laat de cliënt de stap kiezen en verkleinen. Een poging is geen prestatie-eis.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat kan in de weg zitten?

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Welke hindernis verwacht je als je deze stap probeert?

DOEL

Een plan toetsen aan de dagelijkse context.

VERVOLGVRAAG

Wat zou een werkbaar alternatief zijn als die hindernis optreedt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Verken zowel praktische als innerlijke drempels. Gebruik hindernissen niet als bewijs van gebrek aan motivatie.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Waaraan merk je verschil?

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Wat zou je in het dagelijks leven opmerken als deze stap iets bruikbaar oplevert?

DOEL

Een waarneembaar teken van verandering kiezen.

VERVOLGVRAAG

Wat zou je kunnen zien of doen, ook als je stemming hetzelfde blijft?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Gebruik een persoonlijk voorbeeld. Maak van deze vraag geen gestandaardiseerde uitkomstmeting.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Steun bij twijfel

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Wat zou helpen als je gaat twijfelen aan deze afspraak?

DOEL

Een ondersteunende reactie op onzekerheid voorbereiden.

VERVOLGVRAAG

Wil je dan aanpassen, overleggen of eerst iets kleiner proberen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Twijfel kan informatie geven over de passendheid van het plan. Reageer niet uitsluitend met aanmoediging.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat werd duidelijker?

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Wat is in dit gesprek voor jou iets duidelijker geworden?

DOEL

Een bruikbaar inzicht laten benoemen door de cliënt.

VERVOLGVRAAG

Welk voorbeeld past bij wat je nu zegt?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Laat ruimte voor geen nieuw inzicht. Controleer een samenvatting zonder een doorbraak te suggereren.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat neem je mee?

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Wat wil je uit dit gesprek onthouden tot de volgende keer?

DOEL

De eigen opbrengst van de sessie vastleggen.

VERVOLGVRAAG

Hoe kun je dat op een manier bewaren die bij je past?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Laat de cliënt zelf woorden kiezen. Een korte notitie is mogelijk, maar geen verplichte opdracht.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Wat probeer je anders?

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Wat zou je één keer anders willen proberen dan je gewoonlijk doet?

DOEL

Een vrijwillig en afgebakend experiment kiezen.

VERVOLGVRAAG

Wat wil je door die poging te weten komen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Maak het doel leren, niet bewijzen dat een aanpak werkt. Bespreek grenzen en een haalbare uitvoering.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een vraag die nog ontbreekt

Een uitnodiging om samen het gesprek te ordenen en afronden.

Welke vraag had je graag willen bespreken die ik nog niet heb gesteld?

DOEL

Het gesprek aanvullen vanuit de behoefte van de cliënt.

VERVOLGVRAAG

Wil je er nu op ingaan of er de volgende keer mee beginnen?

AANWIJZING VOOR DE BEHANDELAAR

Reserveer tijd om het antwoord serieus te nemen. Open vlak voor afsluiting geen groot onderwerp zonder samen een vervolg te kiezen.

Geef ruimte voor stilte. Een antwoord hoeft niet meteen te komen.

Een kaart voor ieder gespreksmoment

Begin • samen de focus kiezen

01 (p. 5), 02 (p. 6), 03 (p. 7), 09 (p. 13), 10 (p. 14).

Midden • situatie en ervaring verhelderen

05 (p. 9), 11 (p. 15), 25 (p. 29), 32 (p. 36), 46 (p. 50).

Overgang • van begrijpen naar kiezen

30 (p. 34), 40 (p. 44), 47 (p. 51), 51 (p. 55), 53 (p. 57).

Einde • opbrengst en vervolg vastleggen

55 (p. 59), 57 (p. 61), 58 (p. 62), 59 (p. 63), 60 (p. 64).

VOORBEELD VAN EEN KORTE ROUTE

Begin met kaart 02 om samen de focus te kiezen. Verken met kaart 25 één recent moment. Rond af met kaart 58. Sla een stap over als zij niet nodig is.

Deze routes zijn voorbeelden, geen voorgeschreven protocol. Timing en de reactie van de cliënt bepalen de volgende vraag.

Ruimte voor stilte

Stilte kan betekenen dat iemand nadenkt, zoekt naar woorden, niet verder wil of iets anders nodig heeft. Kies geen verklaring zonder die te controleren.

Wacht en blijf aanwezig

Laat een pauze bestaan. Let op wat de cliënt aangeeft in plaats van de volgende vraag alvast te stellen.

Bied een keuze

“Wil je even nadenken, zal ik de vraag anders stellen of laten we haar liggen?”

Maak de vraag kleiner

Vraag naar één recent voorbeeld in plaats van naar het hele leven. Gebruik gewone woorden.

Respecteer geen antwoord

Er hoeft geen onthulling te volgen. Bespreek wat het gesprek op dit moment wel bruikbaar kan maken.

HERFORMULEREN ZONDER INVULLEN

“Ik merk dat de vraag lastig te beantwoorden is. Wat eraan past niet, als je daar iets over wilt zeggen?”

Een pauze is geen bewijs van weerstand of een verborgen betekenis.

Doseren en zorgvuldig afronden

Houd de hoeveelheid klein

Stel één hoofdvraag, luister en kies pas daarna of verdieping nodig is. Vermijd een reeks snelle vragen.

Check de belasting

Vraag of het gesprek nog passend voelt. Bied vertragen, een ander onderwerp of stoppen aan.

Vat voorzichtig samen

“Ik hoor dat... Klopt dat voor jou, of mis ik iets?” Neem correcties van de cliënt mee.

Sluit aan op wat nu nodig is

Vraag wat de cliënt na dit gesprek nodig heeft. Leg alleen een vervolgspraak vast die samen is gekozen.

ALS ER NOG EEN GROOT ONDERWERP KOMT

Erken het onderwerp en bespreek hoeveel tijd er nu is. Kies samen een passend vervolg. Als urgente veiligheid aan de orde komt, krijgt die voorrang volgens de eigen professionele werkwijze.

Afronden betekent niet dat alles opgelost moet zijn. Duidelijkheid over het vervolg kan voldoende zijn.

Bronnen en kaartindex

De 60 hoofdvragen, vervolgvragen en aanwijzingen zijn nieuw geformuleerd in Nederlands (Nederland). Dit is een redactioneel hulpmiddel voor gesprekken; geen gevalideerde vragenlijst of diagnostisch instrument. Een onafhankelijke klinische beoordeling van deze uitgave is niet uitgevoerd.

Contact en huidige situatie

Kaarten 01-10 • p. 5-14

Emoties en innerlijke ervaringen

Kaarten 11-20 • p. 15-24

Gedachten, overtuigingen en patronen

Kaarten 21-30 • p. 25-34

Relaties, behoeften en grenzen

Kaarten 31-40 • p. 35-44

Hulpbronnen, waarden en regie

Kaarten 41-50 • p. 45-54

Verandering, handelen en afronding

Kaarten 51-60 • p. 55-64

Herkomst van de structuur: de goedgekeurde Nederlandse productiebلاuwdruk, versie 2, 5 oktober 2026, gebaseerd op de zes gebieden van het Poolse materiaal Karty pytań do sesji terapeutycznych. De teksten zijn bewerkt voor deze Nederlandstalige uitgave.

Aanvullende modelachtergrond voor de ACT-collectie: Association for Contextual Behavioral Science, "The Six Core Processes of ACT". De gesprekskaarten zijn breed toepasbare gespreksprompts en volgen niet één voor één de zes ACT-processen.

contextualscience.org/six_core_processes_act

Geraadpleegd op 5 oktober 2026.