



HOMMELS *en* BRINK

*Positieve Gezondheid  
Gesprek*

# Inspiratie per bouwsteen

## Uitnodigen

Dit is het Spinnenweb. Het geeft inzicht in je gezondheid op dit moment.

Het invullen werkt zo:

De woorden die je ziet gaan over je gezondheid.

Bij elk onderdeel geef je een gemiddeld cijfer hoe het nu is.

Bij dat cijfer zet je een stip. Verbind de stippen met elkaar.

Zo ontstaat je gezondheidsoppervlak net als in dit voorbeeld

Daar kunnen we met elkaar over in gesprek, als je dat wilt.

Wil je het Spinnenweb (thuis) invullen?

## Invullen

Vind je het oké om in gesprek te gaan als je het Spinnenweb hebt ingevuld?

### 1 Breed kijken

Is het gelukt om het Spinnenweb in te vullen?

Hoe was het om het Spinnenweb in te vullen?

Hoe was het om breed naar je gezondheid te kijken?

Hoe is het om je gezondheidsoppervlak te zien?

Wil je er iets over vertellen?

Is er iets wat je opvalt?

Waar ben je blij mee?

Is het oké zo of wil je iets veranderen?

### 2 Verlangen

Is er een woord op het Spinnenweb dat jouw aandacht trekt?

Is er iets waar je naar verlangt? Waar je meer van wilt?

Is er een woord wat je graag zou willen (i.p.v. moeten)?

Wat betekent dat woord voor jou? Hoe ziet dat eruit?

Is er een woord waar je (wél) invloed op hebt?

Kies een beeld die past bij jouw woord, wil je er iets over vertellen?

Waar staat jouw beeld voor?

Welke woorden passen bij jouw beeld?

Hoe ziet dat verlangen er precies uit?

Vertel eens...

### 3 Eigen stap

Wat kun je morgen doen om dichterbij je verlangen te komen?

Wat is een eerste stap die je morgen kunt zetten?

Ga je de stap echt zetten?

Kun je de stap kleiner maken?

Wie of wat heb je nodig om de stap te zetten?

Heb je zin om de stap te zetten?

Is het oké zo of zullen we een vervolgspraak maken?

Wanneer zou je dat willen?

### Contact

Hoe is het gegaan?

Wil je iets vertellen over hoe het met je stap is gegaan?

Waar sta je nu?

Wat wil je?

Wat kan je?

Wat ga je doen?

Wat is de volgende stap die je gaat zetten?

