**Opdracht: Waarderend interview**

*Neem de tijd om elkaar te bevragen. Het helpt om eerst echt even de tijd te nemen voor de verhalen van de een, en dan van rol te wisselen en de tijd te nemen voor de verhalen van de ander. Reken zeker 15 minuten per persoon.*

**Interview**

Kun je het verhaal vertellen van een moment waarop jij op zo’n manier hebt samengewerkt met anderen dat het echt een verschil maakte voor mantelzorgers?

Noem een voorbeeld van (positief kernthema) – hoe klein ook. Een moment wat je energie gaf en wat je op de een of andere manier is bijgebleven.

 Vraag kort door met de volgende vragen:

* Schets de situatie kort (wie, wat, waar)?

|  |
| --- |
|  |

* Wat deed je in die situatie (met name: wat deed je wat werkte)?

|  |
| --- |
|  |

* Wat was het effect van jouw handelen (op anderen, op jezelf, op mantelzorgers, …)?

|  |
| --- |
|  |

* Welke kwaliteiten heb je daarbij ingezet?

|  |
| --- |
|  |

* Wat kunnen we uit deze situatie leren over wat helpt om tot een (positief kernthema) te komen? Met andere woorden: wat zijn bouwstenen voor succes?

|  |
| --- |
|  |

**Alternatieve vraag voor het interview**

Alternatieve vraag indien je in gesprek wilt met een mantelzorger of een kerngroeplid die zelf mantelzorgervaring heeft.Mantelzorg kan zwaar en veeleisend zijn, maar het kan ook betekenisvol en verrijkend zijn. Kun je het verhaal vertellen van een moment waarop jij als mantelzorger – hoe klein ook – iets nieuws over jezelf ontdekt hebt? Een moment wat je op de een of andere manier anders naar jezelf heeft doen kijken en/of waarin je iets nieuws over jezelf te weten bent gekomen.

 Vraag kort door met de volgende vragen:

* Schets de situatie kort (wie, wat, waar)?

|  |
| --- |
|  |
|  |

* Wat gebeurde er in de situatie? (Met name: wat was nou net datgene waardoor jij iets ontdekte?)

|  |
| --- |
|  |
|  |

* Op welke manier heeft dit moment doorgewerkt in jouw leven? Wat heeft het in beweging gezet of verandert?

|  |
| --- |
|  |

* Wat kunnen we uit deze situatie leren over wat blijkbaar helpt om iets over jezelf te ontdekken als mantelzorger? Met andere woorden: wat zijn belangrijke ingrediënten om in het oog te houden?

|  |
| --- |
|  |

**Reflectie**

Kies een van onderstaande vragen om te reflecteren achteraf.

1. Hoe was het om dit gesprek te voeren, als interviewer en/of als geïnterviewde?
2. Wat heeft je het meest geraakt in dit gesprek?
3. Wat heeft je het meest verrast in dit gesprek?
4. Wat voor soort verhalen kwamen er naar boven?
5. Wat voor soort energie ontstond er?
6. Welke vragen vond je goed werken, en welke juist iets minder?
7. Welke woorden vond je goed werken, en welke juist iets minder?