

Suggesties voor het gebruik van de kaarten

Zowel de gevoels- als de behoeftekaarten laten diverse werkvormen toe om situaties te verkennen of om op een interactieve manier kennis te maken de gevoels- en behoeftewoorden door te ordenen, te vertellen en te raden.

Enkele suggesties voor het werken met behoeftekaarten

Ordenen

- Leg de behoeftekaarten in concentrische cirkels. De behoeften die je het belangrijkst vindt, komen in de binnencirkel.
- Leg de behoeftekaarten op een lijn van gemakkelijk vervulbaar naar moeilijk vervulbaar. Bijkomend kan je een ordening aanbrengen van minder belangrijk naar heel belangrijk.
- Maak een tweedeling: behoeften waar je zelf zorg voor kan zorgen en behoeften waar je anderen voor nodig hebt.
- Cluster de behoeften zodat je ze zelf gemakkelijk kan terugvinden.
- Via een ruilmarkt van behoeftekaartjes gaan deelnemers op zoek naar een aantal behoeften die voor hen belangrijker zijn dan de kaartjes die ze in hun hand hebben. Als ze klaar zijn met ruilen, ordenen ze de behoeften in volgorde van belangrijkheid en laten ze anderen weten welk hun belangrijkste behoefte is.

Vertellen en raden

- Denk aan een recente onaangename situatie. Welke behoefte was niet vervuld?
- Denk aan iemand die je zou willen bedanken. Welke behoefte was vervuld?
- Kies een aantal behoeftekaarten met hierop behoeften die vervuld worden via je hobby. Vertel anderen wat je graag doet en laat ze raden naar de behoeften die in deze activiteit vervuld worden.
- Vertrek van een behoeftekaart en laat anderen concrete manieren (strategieën) opsommen waarmee de behoefte vervuld kan worden. Als de behoeftekaart tenslotte weggehaald wordt, kan je andere groepen laten raden over welke behoefte het ging.
- Deelnemers geven een beschrijving van een behoefte zonder het woord te noemen. De anderen raden naar het woord. Bv.: ik werk graag op mijn eigen tempo (autonomie); ik vind het belangrijk dat we goed overeen komen (harmonie)...

Voor organisaties en scholen

- Welke behoeften worden vervuld binnen de organisatie? En welke niet? Is er nog een tussengebied van behoeften die beperkt vervuld worden?
- Voor welke behoeften wil de organisatie expliciet zorgen, voor welke behoeften niet?
- Geef een pakje behoeftekaarten aan elke subgroep van 4 personen. Elke deelnemer krijgt evenveel kaarten en kiest de 4 belangrijkste behoeften. Vervolgens ordenen de deelnemers per groep de behoeften op een as van vervuld naar niet vervuld. Als alle groepen de behoeften geordend hebben, verteld iemand uit elke groep welke behoeften vervuld zijn en welke niet. Voor de

behoefden die vervuld zijn kan er waardering uitgesproken worden, voor de onvervulde behoeften kan er een oplossing gezocht worden.

- Als er een probleem of conflict is, leggen de betrokken partijen de behoeftekaarten op tafel die ze graag willen vervullen. Ze leggen uit welke behoefte er bij hen te kort komt zonder meteen een oplossing voor te stellen. Het is vaak gemakkelijker om vanuit de behoeften een oplossing te vinden dan te vertrekken vanuit concrete voorstellen.

Enkele suggesties voor het werken met gevoelskaarten

Ordenen

- Cluster de gevoelskaarten en geef elk cluster een naam.
- Orden de gevoelskaarten volgens intensiteit. Bv. onzeker – bang – in paniek...
- Orden de gevoelskaarten volgens de frequentie waarmee je ze ervaart.

Vertellen en raden

- Geef elk een gevoelskaart en laat ieder het gevoel uitbeelden. De anderen raden naar het gevoelswoord. Variaties: spreek een kort spreekwoord (Bv. Oost, West, thuis best) uit met een intonatie waaruit anderen kunnen afleiden wat het gevoelswoord is; beeldt het gevoel uit met een masker op, maak een tekening en laat anderen het gevoelswoord raden.
- Elk groepje krijgt een zestal gevoelskaarten en maakt een tekst of sketch waarin de gevoelswoorden op een logische manier geïntegreerd worden. Het resultaat wordt met de ander groepen gedeeld.

Voor organisaties en scholen

- Begin een meeting met het uitspreiden van de gevoelskaarten. Vraag aan de deelnemers om een kaart te nemen die iets vertelt over hoe ze zich nu voelen.