

Draaiboek Foto-gesprekskaarten

Thema: Zwangerschap



Colofon

Deze activiteit is ontwikkeld door Dreamsupport, Food4Smiles (Vrije Universiteit en Fred Foundation), gemeente Amsterdam en gezondheidsambassadeurs uit Amsterdam Nieuw-West.

© 2019

Het draaiboek en de bijbehorende foto-gesprekskaarten mogen vrij gebruikt en verspreid worden door andere partijen.

Meer weten?

www.dreamsupport.nl

www.food4smiles.nl

www.amsterdam.nl/sociaaldomein/blijven-wij-gezond



Foto-gesprekskaarten: Zwangerschap

Benodigdheden

- Foto-gesprekskaarten
- Antwoordvel vragen en stellingen foto-gesprekskaarten
- Achtergrondinformatie over het onderwerp

Achtergrondinformatie

Zwangere vrouwen vinden het vaak fijn om andere vrouwen te leren kennen en onderling ervaringen en tips uit te wisselen. Door middel van deze foto-gesprekskaarten willen we op plekken waar zwangere vrouwen al bij elkaar komen het onderlinge gesprek stimuleren. Hierdoor hopen we dat ze elkaar beter leren kennen en dat de onderwerpen die op de kaarten worden besproken hen helpen bij een gezonde zwangerschap.

De foto-gesprekskaarten hebben een foto op de voorkant en een (meestal bijpassende) vraag of stelling op de achterkant. De voorkant van de kaarten wordt gebruikt als middel om onderling even kennis te maken, daarna wordt de achterkant van de kaarten gebruikt om verder in gesprek te gaan.

Tijdens dit gesprek kunnen deelnemers ervaringen uitwisselen, persoonlijke verhalen delen en uitwiden over gedachten, gevoelens en handelingen. De vragen hebben betrekking op alle belangrijke thema's rondom de zwangerschap zoals (borst)voeding, slaap en bewegen.

Aan de slag

De werkwijze van de foto-gesprekskaarten is als volgt:

1. De gespreksleider stelt zich voor en legt uit wat het doel en de spelregels zijn:

Gespreksleider/Introductie: *'Wij zijn gezondheidsambassadeurs en willen samen met de buurt bijdragen aan een gezonde leefstijl voor ouders en kinderen, met name voor kinderen van 0 tot 2 jaar'. Deze periode wordt ook wel 'de eerste 1000 dagen' genoemd en is de periode van de zwangerschap tot de tweede verjaardag. In deze periode wordt de basis gelegd voor een gezonde groei en ontwikkeling van het kindje. Wij zetten ons als gezondheidsambassadeurs speciaal in voor zwangere vrouwen, ouders & jonge kinderen.*

Gespreksleider/Het doel: *'Vandaag willen we graag met jullie in gesprek gaan aan de hand van foto-gesprekskaarten. Het doel hiervan is om elkaar wat beter te leren kennen en ervaringen over de zwangerschap en het aanstaande ouderschap uit te wisselen'.*

2. De gespreksleider legt alle kaarten op tafel en vraagt aan de aanwezigen om een foto te kiezen die hen aanspreekt.

Gespreksleider: *'We leggen een aantal foto-gesprekskaarten op tafel neer voor jullie en we willen jullie vragen om een kaart uit te kiezen die je aanspreekt'.*

De gespreksleider haalt vervolgens de overige foto-gesprekskaarten van tafel als iedereen een kaart heeft gekozen.

3. Alle deelnemers stellen zich kort voor en vertellen wat hen aanspreekt aan de kaart. Afhankelijk van de beschikbare tijd is er ruimte voor deelnemers om onderling hierop in te gaan, maar dit wordt niet actief gestimuleerd door de gespreksleider.
4. Daarna worden de gekozen foto-gesprekskaarten in het midden van de tafel gelegd en omgedraaid. De deelnemers kunnen de stellingen en vragen die op tafel liggen bekijken. Vervolgens vraagt de gespreksleider of er een vraag bij zit die de groep wil bespreken. Als niemand een voorkeur uitspreekt stelt de gespreksleider voor om zelf een kaart te kiezen om met elkaar te bespreken.

Gespreksleider: *'Nu leggen we jullie gekozen foto's omgekeerd terug op tafel en kiezen we gezamenlijk één vraag of stelling om met elkaar over te praten'.*

5. Nadat er is gekozen voor een stelling of vraag, kan een discussie/groepsgesprek gestart worden.
6. Als het gesprek over de eerste stelling of vraag afgerond is, kan er eventueel als daar nog tijd voor is nog een andere kaart besproken worden.
7. Vraag aan de groep hoe ze de activiteit vonden en rond het gesprek af.

Tips voor begeleider

- a) Zorg dat je positieve aandacht krijgt: "We gaan gezellig een spel spelen en elkaar leren kennen!", is beter dan: "Heeft er iemand zin in een spel?"
- b) Zorg dat iedereen je kan zien en horen. Keer niet je rug naar de deelnemers door bijvoorbeeld in het midden van een kring te gaan staan, maar ga juist tussen de mensen in de kring staan.
- c) Ondersteun je uitleg eventueel met een voorbeeld.
- d) Als je merkt dat de deelnemers het te ingewikkeld vinden, leg dan alleen de basisregels uit. Als het spel begonnen is, kan je de rest van de regels uitleggen.
- e) Maak duidelijk wat de grenzen zijn/basisregels (geen kwetsende opmerkingen, naar elkaar luisteren en elkaar laten uitpraten).

