

WIE ZIT ER IN DE BUS?

HOOP &
HERSTEL
FOKJE VISSER

Neem de Regie
over je
Emoties!



Werkblad – Wie zit er in jou bus?
Fokje Visser. Hoop & Herstelcoach



Wie zit er in de bus?

EEN INSPIRATIETOOL VOOR OUDERS VAN UIT HUIS GEPLAATSTE KINDEREN

Stel je voor: jouw leven is een bus. Jij bent de chauffeur.
In de bus zitten verschillende passagiers: emoties, gedachten en gevoelens.
Sommige praten heel hard, andere zitten stil op de achtergrond.
Deze tool helpt je om te zien wie er vandaag mee in jouw bus zit.

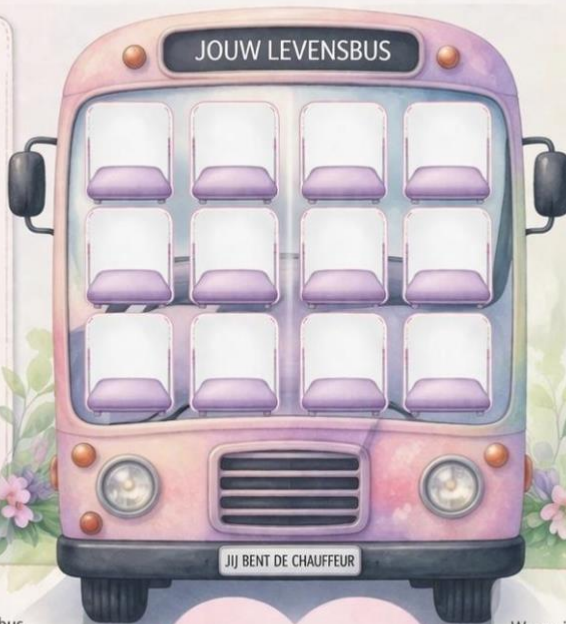
Hoop &
Herstel Coach

Fokje Visser



HOE GEBRUIK JE DEZE TOOL?

- 1 Neem een rustig moment voor jezelf.
- 2 Kijk naar de lege stoelen in de bus.
- 3 Schrijf in elke stoel een emotie, gedachte of gevoel die vandaag bij jou aanwezig is.
- 4 Gebruik de reflectievragen om meer inzicht te krijgen.



REFLECTIEVRAGEN

- Wie zit er vandaag allemaal in jouw bus?

- Welke passagier maakt het meeste lawaai?

- Welke passagier zou je meer ruimte willen geven?

- Welke passagier mag eventueel even uitstappen?

EXTRA INZICHT

Soms zitten er pasagiers in de bus die je heel erg missen, zoals:

Verdriet:

Schuldgevoel:

Angst / Onzekerheid:

Onthoud:
Jij bent de chauffeur.
De passagiers mogen er zijn,
maar jij bepaalt de richting.

JOUW RICHTING

Waar wil jij vandaag naartoe rijden met jouw bus?



Geef jezelf de ruimte, stap voor stap. Je hoeft het niet alleen te doen.
Hoop en herstel begint bij bewustwording en liefde voor jezelf. ♥

Stap 1 – Stel je jou bus voor.

Stel je voor dat jouw leven een bus is.
Jij zit achter het stuur.
In de bus zitten verschillende passagiers.
Dat zijn jouw emoties en gedachten.
Neem even een rustig moment en denk na:

Wie zitten er vandaag in jouw bus?

- Schrijf ze hieronder op.

Stap 2 – Wie maakt het meeste lawaai?

Soms praat één passagier harder dan de anderen.
Bijvoorbeeld:

- Verdriet
- Angst
- Boosheid
- Schuldgevoel
- Twijfel

Welke passagier hoor jij vandaag het meest?

--

Stap 3 – Welke passagier wil jij meer ruimte geven?

In elke bus zitten ook helpende passagiers.

Bijvoorbeeld:

- Hoop
- Kracht
- Vertrouwen
- Geduld

Welke passagier zou jij vandaag meer ruimte willen geven?

Stap 4 – Jij bent de chauffeur

De passagiers mogen er zijn.

Maar jij bepaalt de richting.

Welke kleine stap wil jij vandaag zetten?

Bemoediging

Onthoud:

Je hoeft de passagiers niet uit de bus te zetten,
jij zit achter het stuur.

Stap voor stap

mag jij weer richting kiezen.

Fokje Visser

Hoop en Herstelcoach

Info@hoop-en-herstel-coach.net