



VERHAAL ONBEKEND

VRAGEN BIJ AFLEVERING MIJKE (S01E02)

Samenvatting

Mijke begon op de kunstacademie en ontdekte daar de bokssport. Binnen drie jaar werd ze Nederlands kampioen. Later volgde ze een opleiding bij de politie in de persoonsbeveiliging. Tot ze plots de grip op de werkelijkheid verloor. In haar verhaal neemt ze je mee in de chaos van wanen en angsten, maar ook in de weg terug naar herstel. Een verhaal over kracht en kwetsbaarheid, waakzaamheid en controleverlies, en de zoektocht naar nieuw evenwicht.

Opening gesprek

- Wat vond je van de aflevering?
- Welke momenten in Mijkes verhaal raakten je het meest?
- Welke emoties riep haar psychose en herstel bij jou op?

Verdieping

De hoofdpersoon

- Welke indruk maakte Mijke op jou als persoon?
- Hoe kijk je naar de manier waarop zij haar kracht en kwetsbaarheid combineert?
- Wat vond je van haar ervaringen in de psychose – en hoe ze die achteraf duidde?
- Welke eigenschappen zag je in haar terug (veerkrachtig, waakzaam, kwetsbaar, moedig...)?

Jijzelf

- Heb jij ooit een periode gekend waarin je grip verloor? Of iemand in je omgeving?
- Wat herken jij in haar strijd tussen controle houden en loslaten?
- Hoe zou jij omgaan met de angst of schaamte die bij zo'n ervaring kan komen kijken?
- Welke rol speelt sport of discipline voor jou in moeilijke tijden?
- Heb je zelf weleens het gevoel gehad dat je op het verkeerde spoor zat?

Grotere plaatje

- Wat zegt dit verhaal over hoe we in de samenleving omgaan met psychische kwetsbaarheid?
- Hoe verhouden kracht en kwetsbaarheid zich volgens jou tot elkaar?
- Welke rol spelen steun en begrip van anderen in herstel?
- Wat leert Mijkes verhaal ons over de dunne grens tussen waakzaamheid en uitputting?

Rondmaken

- Wat neem jij mee uit Mijkes verhaal?
- Hoe heeft het jouw kijk veranderd op psychische kwetsbaarheid of herstel?
- Welk beeld van Mijke blijft jou het meest bij?

Deze vragen zijn bedoeld om je gesprek te starten. Het gaat niet om de juiste antwoorden, maar om de gedachten en verhalen die jullie bij elkaar losmaken.