

Bijlage 1 Storytelling: 7 gouden regels bij het luisteren

Vooraf: vraag of de telefoons uit mogen.

- 1 Bespreken in de kleine groepjes. Er is moed nodig om iets over jezelf te vertellen, respecteer daarom eenieder die iets durft te delen. Iedereen mag zeggen wat hij/zij wil zeggen, en onthoud dat we niet gelijk zijn en andere ervaringen kunnen hebben opgedaan in het leven. Geef dus geen commentaar, maar beseft dat een verhaal altijd de waarheid is van de verteller. Ga dus niet in discussie of feiten/belevingen wel kloppen. Daar gaat het nu niet om.
- 2 Probeer je hoofd en hart open en leeg te maken. Niet te oordelen over wat je hoort, maar alleen je 'oor te delen'. Luister om te leren. Laat elk gewenst doel los en breng je innerlijke stem tot zwijgen.
- 3 Iedereen komt aan het woord. Let er samen op dat iedereen aan bod komt en niet één iemand te lang aan het woord is waardoor er geen tijd meer over is voor anderen. De vertelstok (of steen, of ander goed zichtbaar voorwerp) gaat rond: zo lang iemand deze vastheeft, wordt hij/zij niet onderbroken. Ieder krijgt ongeveer 5 minuten (afhankelijk van de beschikbare tijd).
- 4 Geef de verteller je volledige aandacht. Kijk dus niet op je telefoon tussendoor. Reis mee met de verteller, stel je hart en hoofd open. Luister vóór verhalen i.p.v. naar verhalen en volg de verteller als hij/zij zijpaden inslaat.
- 5 Laat na ieders verhaal even een korte stilte vallen. Reageer dus niet direct. Daarna kun je vragen naar voorbeelden als iets je niet duidelijk is. En bekijk het lijstje verdiepende vragen. Na elk verhaal kunnen enkele van deze verdiepende vragen worden gesteld. Doel is naar de betekenis van de herinneringen/anedkotes te gaan. Zo ga je van het persoonlijke naar het universele: dat wat voor iederéén geldt.
- 6 Verdraag de vragen. Vragen, problemen, hoeven vandaag niet beantwoord of opgelost te worden. Emoties mogen er zijn en hoeven niet meteen weggeveegd te worden met een zakdoek. Ga ook niet meteen een glaasje water voor elkaar halen. Het gaat erom dat de vragen gehoord worden. Stel liever nóg een vraag ipv met een oplossing te komen.
- 7 Wees zorgvuldig. Alles wat we vandaag horen, blijft binnen deze muren. Als je naderhand iets wilt doorvertellen, vertel er dan niet bij van wie je iets hoorde.

Regels 8, 9, 10 en 11 (voor gevorderden...):

- Wees niet bang om een stilte te laten vallen. Luister met heel je hart en hoofd naar de verteller, en wees niet bezig met je volgende vraag tijdens diens verhaal, want dan luister je maar half.
- Beheers de neiging je eigen verhaal te vertellen als een verhaal herkenning bij je oproept. Beheers ook je (emotionele) reactie als een verhaal emoties bij je oproept. Jouw (goedbedoelde) empathie kan teveel ruimte innemen: misschien bedoelde de verteller het toch anders dan jij denkt.
- Herhaal woorden die de verteller gebruikt. Dit bemoedigt de verteller om dieper in te gaan op wat hij vertelt.
- Luister met je lichaam. Wat resoneert in jou? Wat voel je waar in je lichaam? Schrijf eventueel steekwoorden op en geef deze terug als de verteller klaar is met zijn of haar verhaal. Misschien volgt er dan verdieping (als het online is, kan dit ook via de chat)