

Bijlage 2 Storytelling

Wat is een goede vraaghouding bij het delen van verhalen?

- Geef de verteller je volledige aandacht.
- Verander niet plots van onderwerp (geeft onveilig gevoel bij de verteller).
- Stem af op de verteller qua stemming.
- Maak de verteller niet ongerust of breng hem aan het twijfelen.
- Wees respectvol
- Weersta de verleiding om te laten zien hoe slim je bent.
- Neutraliseer je eigen emotionele reacties: registreer ze en probeer ze te parkeren.

Let op: emotionele empathie ervaren (emoties overnemen) betekent niet dat je de ander begrijpt! De ander kan heel andere redeneringen, overtuigingen, manieren van denken hebben dan jij.

- Wees eenvoudig. Een kind kan goed luisteren. Het gaat niet om jou, vergeet alle pretenties.
- Registreer welke aannames je doet en check deze vervolgens via open vragen. Zo ga je de verteller nog beter begrijpen.
- Ga niet in op feiten (data, plaatsen etc.), maar informeer naar gevoelens en gedachten (van hoofd naar hart).
- Zoek niet naar oplossingen. Veeg tranen niet meteen weg.
- Luister voor details, ga daar dieper op in.

Wat helpt om die houding aan te nemen?

Door eerst de valkuilen door te nemen:

- Ik – reflex ('Dat heb ik ook maar dan erger!')
- Help – reflex ('Zal ik het anders eens proberen?')
- Advies – reflex ('Boek X/therapie Y/cursus Z heeft mij zo geholpen, echt iets voor jou!')
- Door even contact te maken met je lichaam, zitting van de stoel, grond onder je voeten: je bewust te worden van je lichaam, tot rust te komen en je hoofd leeg te maken.

Wat zijn goede vragen om verhalen mee op te wekken?

- Open vragen, dus vragen die niet eenvoudig met alleen een ja of nee beantwoord kunnen worden.
- Vragen die net voldoende ruimte geven. Niet té ruim ('Wanneer was je gelukkig?'), want dan weet de verteller niet welk verhaal zinvol is om te vertellen. Ook niet te strak (Wat was voor jou het moment dat je dacht: dit is precies wat ik wil/hier leef ik voor/dit vind ik het allerbelangrijkste in mijn leven?): dan valt de verteller stil omdat de vraag wel erg absoluut is.

- Uitnodigende vragen: ‘Wil je vertellen op welk moment je dacht ...?’ Door het ‘wil je vertellen’ en ‘op welk moment’ maak je het de verteller makkelijker. Hij/zij krijgt een keuze (mag ook zeggen dat hij/zij niet wil vertellen) en door naar een specifiek moment terug te gaan, komt het verhaal sneller in beeld.
- Prikkelende vragen. Dit zijn vaak vragen die dóórgaan op wat iemand eerder vertelde. In veel gesprekken komt het daar niet van. De verteller zal je dankbaar zijn als jij hem/haar helpt om wat dieper te graven in zichzelf en dat hier aandacht voor is.
- Oordeelloze vragen. Zorg dat de verteller het gevoel heeft dat je hem/haar steunt, ook al heb je zelf misschien een andere mening of ervaring. Probeer je bewust te zijn van plaatjes in je hoofd van hoe het hoort (volgens jou). Probeer het antwoord niet te sturen met je vraag (‘Dat was een mooi moment, vond je ook niet?’)

Wat zijn goede ‘doorvraag-vragen’, oftewel verdiepende vragen?

- Kun je een voorbeeld geven van ...?
- Wat betekende ... voor jou?
- Wat heb je van deze gebeurtenis geleerd?
- Hoe ben je door deze ervaring veranderd?
- Welk inzicht heb je eraan overgehouden?
- Hoe heeft dat inzicht je beïnvloed?
- Waaraan merk je dat in je dagelijks leven?
- Stel dat dit verhaal kon praten: welk verlangen spreekt er dan uit?
- Idem, welke oproep doet dit verhaal aan jou?
- Wat is de essentie die in dit verhaal zichtbaar wordt?
- Hoe voel je je nú als je aan deze ervaring terugdenkt?

Wat doe je als een verhaal te lang duurt?

- Vraag naar feiten: de verteller komt dan uit de emotie (van hart naar hoofd) en krijgt weer oog voor de omgeving.
- Breek in met een gesloten vraag. De verteller zal met ja of nee moeten antwoorden en zo uit zijn/haar verhaal komen.
- Door een zandloper te gebruiken of timer in te stellen: bijvoorbeeld op 5 minuten per persoon.
- Door één persoon in het groepje tot gespreksleider te maken: hij/zij bewaakt de 5 minuten voor iedereen. Door dit helder af te spreken van tevoren, is het voor de gespreksleider makkelijker om in te breken als het nodig is.
- De gespreksleider gaat de verteller samenvatten. Hiermee laat zij of hij zien te hebben geluisterd, de verteller kan nagaan of hij of zij het zo verteld heeft en de gespreksleider kan de beurt aan een ander geven.