



DE TOEKOMST IS ONBEKEND

TOOLKIT STORYTELLING
EN KWETSBAARHEID

KEPES ALAPÍTVÁNY; MYTHOS;
THE VILLAGE STORYTELLING; SETTLE STORIES;
AND STORYTELLING CENTRE AMSTERDAM

THE AURUS PROJECT

Titel: De toekomst is onbekend: Toolkit storytelling en kwetsbaarheid

Betrokken organisaties: Kepes Alapítvány, Boedapest, Hongarije; Mythos, Korissia, Griekenland; The Village Storytelling Centre, Glasgow, Schotland; Settle Stories, Settle, Engeland; Storytelling Centre Amsterdam, Nederland.

Online publicatie: [aurusproject.eu](https://www.aurusproject.eu) [Graven naar (innerlijk) goud]

Projectnummer: Erasmus+ 2020-1-NL01-KA204-064756;
Organisatie: DW-RS PRODUCTIES.

Deze toolkit mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs. Wij verwachten wel dat personen die gebruik maken van dit document verwijzen naar de bron door middel van parafaseren of citeren. De notatie hiervoor is:

Kepes Alapítvány; Mythos; The Village Storytelling; Settle Stories; en Storytelling Centre Amsterdam (2022). *De toekomst is onbekend: Toolkit storytelling en kwetsbaarheid*. URL: <https://www.aurusproject.eu>

Een andere publicatie van het aurus project is:

Smets, P. en Troup, G. (2022). *Graven naar innerlijk goud: Storytelling en mensen in kwetsbare omstandigheden*. Aurusproject.EU

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	7
Wat is toegepaste storytelling?	8
Voor wie is deze gereedschapskist?	8
Hoe gebruiken we deze gereedschapskist?	9
Glossary of Terms	10
Deel 1	12
Vorbereiding op de reis	12
De groep samenbrengen	13
<i>Tijd/ruimte/opstelling</i>	13
<i>Vertrouwen scheppen</i>	14
<i>Forming, Storming, Norming - Groep Creation Proces</i>	14
<i>Partnerschap en Wrap-around-ondersteuning</i>	16
Creatieve output	16
Waarom - De behoefte aan creatieve output in toegepaste storytelling met achtergestelde groepen.	16
Wat voor een creatieve output?	17
Eigendom, toestemming en ethiek van publieke optredens	18
Proces versus Product	18
Evaluatie	19
Verhaaltypes	20
Traditionele verhalen, mythen en legenden	20
Persoonlijke Verhalen	20
One-Step-Removed - Creating New Fictional Narratives	21
Planning	21
Opwarming en Rapport Opbouwen	22
<i>Algemene structuur van de workshop</i>	22
Deel 2	24
Op reis, activiteiten	24
Opwarmoefeningen	25
<i>Freeman, Hardy, Willis</i>	25
<i>Vraag van de dag</i>	28
Een personage creëren - Nieuwe Verhalen	29
<i>Karakter Begin</i>	29
<i>De Vonk</i>	29
<i>Goede dag en slechte dag</i>	31
<i>HHopen, dromen en toekomst</i>	32
De Tree of Life	33
<i>Tree of Life Verdere Activiteit - Bos van Bomen</i>	35
Story Mountain - de structuur van een verhaal aanleren	36
De reis van de held (de reis als metafoor)	38
<i>Buitenstaander - Getuige Procedure</i>	39

Gifting	40
<i>Quality Street</i>	41
<i>Koffer</i>	42
<i>Een gevoel van afsluiting</i>	43
Deel 3	44
Middelen	44
Werkplaats Plannen	45
Een verhaal van wedergeboorte	45
Een personage co-creëren met nieuwe fictie - één stap verwijderd	48
UNuttige Verhalen	54
De legende van Sedna de zeegodin	54
<i>Het Dwaze Konijn</i>	56
<i>De gebarsten pot</i>	56
<i>De stadsmuzikanten van Bremen</i>	56
<i>De Zingende Steen</i>	56
<i>De Patrijs en de Schildpad</i>	56
<i>De Boosheid Etende Demon</i>	56
<i>Assepoester</i>	56
<i>De Vleugels van Lotilko</i>	57
<i>Ook dit zal voorbijgaan</i>	57
<i>Molly Whuppie</i>	57
<i>De Cailleach, de vrouw die Schotland schiep</i>	57
<i>De gebochelde en de zwaan</i>	57
<i>De vlinderbruid</i>	57
<i>De God en de vier monniken</i>	57
<i>Androcles en de Leeuw</i>	57
<i>De mythe van Prometheus en de diefstal van het vuur</i>	58
<i>De koning met de boom in zijn hart</i>	58
Links waarnaar wordt verwezen	59
Bijlagen	60
Bijlage 1. Vragenkaarten	60
Bijlage 2. Partners	61

Voorwoord

Storytelling brengt mensen samen. Een eenvoudig verhaal kan diegenen helpen die moeten dealen met moeilijke omstandigheden. DW-RS productions (Amsterdam, Nederland) zag mogelijkheden om door middel van een Europese Erasmus+-beurs mensen te kunnen verbinden rondom het onderwerp vertellen van toegepaste verhalen (applied storytelling) en de aanpak van kwetsbare omstandigheden. Het project kreeg de naam 'Digging for Inner Gold, het Aurus Project'. Er is een internationaal team gevormd met vier organisaties die storytelling op een creatieve manier gebruiken bij hun sociaal werk en een academische instelling. Onze eerste ontmoetingen vonden online plaats vanwege de COVID-19-pandemie die zich over de grenzen verspreidde. We moesten ons aanpassen aan de nieuwe omstandigheden en maakten afspraken via Zoom in plaats van fysiek contact. Hierdoor ontstonden kansen om digitaal de handen ineen te slaan. We hadden regelmatig online vergaderen en verschillende manieren bedacht om kansen te bespreken en te ontwikkelen en samen te werken. Pas later konden we elkaar in het echt ontmoeten. Wij hebben ook hybride bijeenkomsten gehouden waar mensen elkaar online en offline konden ontmoeten. Zo konden we doorgaan met werken, zelfs terwijl COVID-19 zich over de hele wereld bleef verspreiden en teamleden besmet waren.

Het Nederlandse team bestond uit Arjen Barel, Hamed Rahmani, Juliette Eggink, Hester Tammes (DW-RS-producties), Peer Smets en Greta Troup (Vrije Universiteit Amsterdam, Nederland). Het Griekse team bestond uit Maria Vrachionidou, Anezoula Katsibiri en Giorgos Evgenikos van de Mythos-organisatie, Korissia, Griekenland. Het Hongaarse team bestond uit Anna Racz en Dorka Szucs (Kepes Alapítvány, Boedapest, Hongarije). Ten slotte waren er twee teams van het Verenigd Koninkrijk: Helen Mill, Lauren Bianchi en Shona Cowie (The Village Storytelling Centre, Glasgow, Schotland) en Sita Brand en Charles Tyrer (Settle Stories, Settle, Engeland). Alle deelnemers speelden complementaire rollen binnen het Aurus-project, maar Arjen Barel speelde een cruciale rol. Hij was de basis van het Aurus-project; hij bracht mensen samen en creëerde kansen om het project tot een succes te maken. Wij hadden ook niet kunnen werken zonder de hulp van het personeel van DW-RS productions en het aangesloten Storytelling Centre Amsterdam.

Ten slotte, verontschuldigen we ons als we personen, die hebben meegeholpen om dit geweldige project tot een succes te maken, vergeten zijn te vermelden. We kijken ernaar uit hoe ons werk een bijdrage kan leveren aan het welzijn van mensen door het gebruik van storytelling in kwetsbare omstandigheden.

Inleiding

Inleiding

Goud! Iedereen heeft het in zich; het is hun mentale kracht, veerkracht en talenten. Sommige mensen willen hun sterke punten aan iedereen laten zien, alsof ze schitteren rond hun nek, polsen of vingers. Bij sommige moet je meer moeite doen om dichterbij komen, misschien is een beetje graven nodig voordat je het kunt zien. Er zijn mensen voor wie het goud diep verborgen is. Zij voelden zich terneergeslagen en verloren hun gevoel van eigenwaarde en voelden zich sociaal rechteloos. Soms is het goud zo diep verborgen dat deze mensen niet meer geloofden dat ze het ooit hadden.

Twee jaar geleden hebben wij, de partners van het Aurus project, dit opgeschreven als het begin van een project dat heeft geleid tot de toolkit die nu voor je ligt. Een toolkit die de ontdekking van goud in iedereen vergemakkelijkt en die gebruikt kan worden door iedereen die werkt met mensen in achtergestelde of kwetsbare posities. Het gaat om mensen die nooit vergeten of over het hoofd gezien mogen worden. Wij geloven dat deze mensen ertoe doen en dat ieders verhaal ertoe doet. En we zijn ervan overtuigd dat het delen van verhalen mensen helpt om zich bewust te worden van hun inherente instrumenten en leren hoe ze die kunnen gebruiken. Dat was de drijfveer om dit project op te zetten en deze toolkit te ontwikkelen.

In deze toolkit vind je activiteiten, werkplannen en richtlijnen voor het opzetten van een storytelling workshop of training. We hebben activiteiten opgenomen die werken met zowel volksverhalen als persoonlijke verhalen. En we hebben korte beschrijvingen van verhalen toegevoegd erg die bruikbaar zijn, inclusief links naar externe bronnen zoals YouTube-video's.

We hopen van harte dat ons werk je zal inspireren en aanmoedigen om storytelling (nog meer) in je werk te gaan toepassen. Voel je uitgenodigd om de activiteiten te gebruiken, om ze eigen te maken en zelfs aan te passen als je denkt dat dit de kracht ervan nog zal vergroten. Beschouw deze toolkit als een solide en diepgaand fundament om je eigen huis van verhalen op te bouwen. Een huis dat mensen in staat stelt om in hun verhalen te leven!

Wat is toegepaste storytelling?

Toegepaste Storytelling (Applied Storytelling) is het doelgericht toepassen van verhalen. Het is een instrument voor persoonlijke, gemeenschaps- of organisatieontwikkeling, waarbij het leren en het verzamelen en delen van informatie een belangrijke rol speelt. Het uiteindelijke doel is om de expressie van de deelnemers te ondersteunen op zo'n manier die passend is. Deze processen kunnen het welzijn en het gevoel van eigenwaarde van de deelnemers ten goede komen.

De belangrijkste elementen van toegepaste storytelling zijn:

- De rollen van de [verteller](#) en de luisteraar zijn vaak vloeiend van aard.
- Het vraagt om minimale middelen en kan in elke omgeving plaatsvinden.
- Het is gebaseerd op verschillende gebieden, waaronder traditionele kunsten, erfgoed, theater, psychologie, onderwijs en sociale wetenschappen, om er maar een paar te noemen.
- Toegepaste storytelling is [persoonsgericht](#), wat betekent dat de autonomie, behoeften en stemmen van de deelnemers centraal staan. Zij zijn het die de richting van het werk bepalen. Het kan ook [Strengths Based](#) genoemd worden, een concept dat uitgaat van de overtuiging dat kracht, deskundigheid en kennis aangeboren zijn, hetgeen al in de deelnemers aanwezig is. Het concept en de oorsprong van persoonsgerichte en op sterke punten gebaseerde praktijken worden verder toegelicht in de [verklarende woordenlijst](#).
- Toegepaste Storytelling maakt samenwerking mogelijk met andere kunstvormen. Toegepaste Storytelling kunnen die rijke bevestigende gesprekken zijn, die plaatsvinden wanneer je ondergedompeld wordt in een fysieke activiteit.

Voor wie is deze gereedschapskist?

Deze toolkit is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in de mogelijkheden van de kracht van het vertellen van verhalen om iemands welzijn en gevoel van eigenwaarde te verbeteren. De oefeningen en ideeën zijn getest op groepen kinderen, jongeren en volwassenen die als kansarm of sociaal geïsoleerd kunnen worden beschouwd, zoals mensen die hersteltende zijn van een alcohol- of drugsverslaving of mensen met een vluchtelingenstatus of recente migratie-ervaring.

We hopen dat deze toolkit, zowel voor degenen die beginnen met Toegepaste Storytelling als die geïnteresseerd zijn in het werken met gemarginaliseerde of rechteloze groepen, een toegankelijke route kan bieden naar het vertellen van verhalen. Voor degenen die al geruime tijd verhalen vertellen, hopen we dat deze toolkit hun praktijk bevestigt en inspiratie met nieuwe tools en ideeën oplevert. Voor degenen die vanuit een ander vakgebied komen, zoals sociale zorg, psychologie of onderwijs, zijn er oefeningen die je in de bestaande praktijk kunt opnemen en die dan hopelijk leiden tot nieuwe perspectieven en benaderingen voor het werken met de expressie en verbeeldingskracht van mensen.

De term 'Toegepaste Storytelling' wordt relatief weinig gebruikt, maar sommige van de ideeën en benaderingen kunnen al bekend zijn. Als je een achtergrond hebt in het faciliteren van performances, zou je al bekend zijn met het structureren van creatieve workshops. Als je ervaring hebt in sociaal werk, begrijp je waarschijnlijk welke gevoeligheid nodig is om met de getuigenissen van gemarginaliseerde groepen om te gaan.

In deze toolkit hebben we concepten en activiteiten onder één noemer gebracht – Toegepaste Storytelling.

Hoe gebruiken we deze gereedschapskist?

Deze gereedschapskist bestaat uit drie delen:

Deel 1

Vorbereiding op de reis: waarin we aangeven hoe je een toegepast verhaal veilig kunt voorbereiden en opzetten met een groep mensen, die gezien worden als gemarginaliseerd of rechteloos. We richten ons op veilige werkmethoden en een persoonsgerichte benadering.

Deel 2

De Reis: waarin we uitgebreide geven van een aantal belangrijke Toegepaste Storytelling oefeningen, die aangepast en overgenomen kunnen worden voor gebruik in uiteenlopende contexten en groepen.

Deel 3

Bronnen: een aantal voorbeelden van workshop, verhalen en links naar andere activiteiten en bronnen om door te gaan op je reis. We hebben ook informatie opgenomen over Europese casestudies om zo de doeltreffendheid van toegepaste storytelling-benaderingen te testen.

Glossary of Terms

Workshop	In een sessie werken met de groep. Dit is over het algemeen ongeveer 2 uur, maar kan variëren van 1-3 uur, afhankelijk van de behoeften van de groep.
Project	Wanneer we het over een project hebben, bedoelen we alle workshops, dit is over het algemeen ongeveer 8-10 workshops.
Facilitator	Een facilitator is de persoon die de sessies plant, ontwikkelt en leidt. Hij of zij brengt materialen, verhalen, vragen, spelletjes en oefeningen mee, waar de groep mee aan de slag kan.
Verhalen-verteller	De verhalenverteller is de persoon die verhalen deelt. De begeleider kan ook een professionele verteller zijn, die betaald wordt om op te treden. In deze context zullen zowel de begeleider als de deelnemers op verschillende momenten verteller worden als ze fictieve en echte verhalen vertellen.
Persoons-gerichte praktijk	<p>Een persoonsgerichte aanpak beschrijft een praktijk waarin behoeften, autonomie en wensen van de deelnemende personen van centraal belang zijn voor het proces en de sturing van hun werk. Het wordt geassocieerd met onderwijs en psychologie, hetgeen gebaseerd is op het denken van de therapeut Carl Rogers die geloofde dat om psychologische genezing te laten plaatsvinden bepaalde voorwaarden aanwezig moesten zijn in de relatie tussen de therapeut en de persoon in therapie. Hierbij is van belang empathie, onvoorwaardelijke positieve waardering en congruentie.</p> <p>Bovenstaand werk is gebaseerd op de behoeftehiërarchie van Abraham Maslow, die zijn wortels heeft in de overtuigingen van de Blackfoot (Siksika) Nation's.</p>
Op sterke punten gebaseerde praktijk	Het idee van een op sterke punten gebaseerde aanpak werd in de jaren negentig naar voren gebracht door de Noord-Amerikaanse maatschappelijk werkster Bertha Reynolds. Hierbij wordt de focus gelegd op de sterktes van individuen eerder dan op wat ze missen. Uitgaande van een op sterke punten gebaseerde praktijk wordt er rekening gehouden met de hele persoon, zijn levenservaring, veerkracht en capaciteiten, maar ook met de context binnen sociale en gemeenschaps netwerken.
Einde op het podium	De toneelruimte is aan de ene kant van de zaal en het publiek zit aan de andere kant.

Deel 1

Vorbereiding
op de reis

Vorbereiding op de reis

Om een project te beginnen is het van belang om een groep samen te brengen en hierbij rekening te houden met verschillende belangrijke factoren. In dit hoofdstuk zullen wij deze factoren behandelen. Het is van belang dat er zorgvuldig wordt nagedacht over de opbouw van de groep aan het begin van het project om te proberen eventuele moeilijkheden die zich op dit punt en later in het project kunnen voordoen te beperken.

De groep samenbrengen

In de eerste plaats moeten we bedenken wat het project omvat en voor wie het bestemd is. Wanneer we werken met mensen die bijvoorbeeld rechteloos zijn, is het belangrijk om duidelijk te zijn voor wie het project precies bedoeld is. Hoe specifieker we zijn over de groep met wie we willen werken, des te waarschijnlijker is het dat we mensen vinden die echt baat zullen hebben bij het project.

Wij moeten ook zorgvuldig nagaan wat het project beoogt te doen. Zijn er door de financiers specifieke doelstellingen of resultaten vastgesteld? In welke behoeften willen we met de groep voorzien? Zal er een creatief resultaat zijn? Door deze vragen te beantwoorden, kunnen we het project in kaart brengen - misschien wil je het 'eindpunt' bepalen en van daaruit verder werken, of misschien plan je elke sessie in een chronologische volgorde. De grootte van het project dient afgestemd te worden op de doelen en doelstellingen bij het plannen van elke fase van het project. Dit zal er niet alleen voor zorgen dat het project tegemoet komt aan de behoeften van de groep, maar ook aan de verwachtingen van de financiers.

Tijd/ruimte/opstelling

Als je eenmaal hebt vastgesteld hoe je deelnemers aan het project wilt aantrekken, denk dan eerst waar en wanneer. Welke tijden passen bij de groep? Hebben ze zorgtaken waardoor ze beter tijdens de schooluren kunnen werken? Hebben ze een baan waardoor avondsessies beter zijn? Kijk ook naar de ruimte, als je keus hebt. Is de locatie gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer? Is een centrale locatie in de stad het beste, of wonen de deelnemers allemaal binnen één lokaal gebied waar het project kan worden gehouden? Als het project 's avonds plaatsvindt, is de locatie dan veilig genoeg om voor, tijdens en na de sessies te betreden?

En wat de locatie zelf betreft, is die toegankelijk? Zijn er crèche- of babyverzorging faciliteiten? Ga je versnaperingen aanbieden en is daar ruimte voor in de zaal? Is er voldoende ruimte in de zaal om te bewegen/tafels en stoelen te gebruiken/groepen op te splitsen?

Bepaalde groepen zullen specifieke vereisten hebben, zoals ruimtes voor pauzes, comfortabele zitplaatsen of plaatsen met weinig licht. Bedenk wat uw groep nodig heeft om dit voor hen een comfortabel en productief proces te faciliteren.

Vertrouwen scheppen

Wanneer met een groep mensen aan een project wordt gewerkt waar vragen aan gesteld worden, die uitgedaagd worden en aangemoedigd worden om iets van zichzelf te geven, dan moet er eerst een vertrouwensrelatie tot stand worden gebracht.

Wanneer de groep is opgericht en bijeenkomt voor de eerste sessie, moet je ervoor zorgen dat er binnen het project een 'veilige ruimte' wordt gecreëerd. Een veilige ruimte kan er voor verschillende groepen en individuen verschillend uitzien maar in het algemeen betekent het dat men het erover eens is dat alles wat in de ruimte gedeeld wordt, in de ruimte blijft, tenzij er zorgen zijn omtrent een kind of een kwetsbare volwassene. Dit kan in de vorm van een mondelinge of schriftelijke overeenkomst met de groep, waarin punten zijn opgenomen zoals geen gebruik van mobiele telefoons, respect hebben voor anderen, en niemand mag sessies houden onder invloed van drugs of alcohol. Deze regels en grenzen worden het best ontwikkeld en overeengekomen door de groep en de verteller, aangezien er geen standaardbeleid is dat voor elke groep werkt.

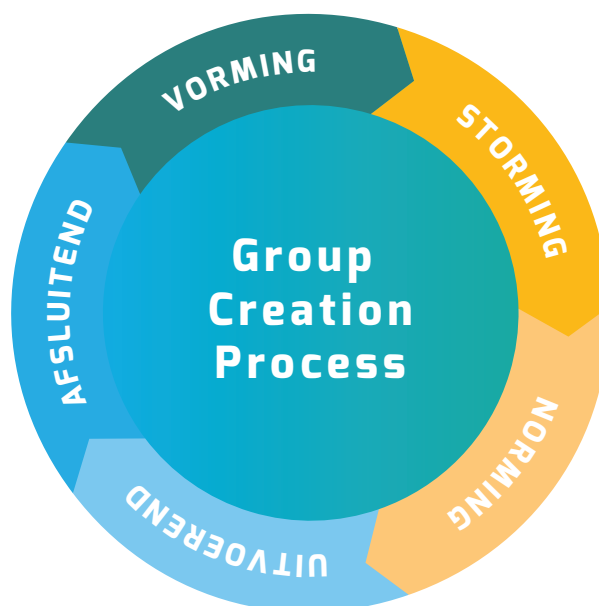
Het betekent dat de groep vrij kan zijn om creatief te zijn, verhalen te delen, deel te nemen en te genieten van de sessie in de wetenschap dat er geen repercussies zullen zijn in hun 'echte' leven voor het delen en creatief zijn. Als we bijvoorbeeld werken met mannen in de gevangenis, zorgen we ervoor dat we de sessies openen en afsluiten met spelletjes, zodat de groep alle schilden die ze nodig vinden om zich veilig te voelen in een gevangenis-omgeving, kan verwijderen als ze de sessie ingaan en deze 'schilden' kan vervangen als ze de ruimte verlaten en de gevangenis weer ingaan.

Als begeleider is het belangrijk dat je in staat bent om te delen en vast te stellen waar je jezelf prettig bij voelt. Je moet een duidelijke grens in gedachten hebben over wat je bereid bent te delen en wat niet, zodat je niet 'overvallen' wordt.

Forming, Storming, Norming - Groep Creation Proces

In 1965 kwam Bruce Tuckman met de uitdrukking "Forming, Storming, Norming and Performing" en later "Adjourning" in zijn artikel *Developmental Sequence In Small Groups*, *Psychological Bulletin*. Deze termen beschrijven de opbouw van een groep en de processen die ze doormaken als ze beginnen samen te komen als een team om hun doel te bereiken. Meer informatie hierover is [hier te vinden](#).

Dit beschrijft de stadia die de groep doorloopt van het elkaar leren kennen tot het echt goed samen functioneren tegen het einde van het proces. Er is geen vast tijdschema voor deze fasen, dus het is gewoon een goed idee om ze in het achterhoofd te houden.



Vorming wanneer de groep elkaar begint te leren kennen en een band begint te krijgen.

Storming wanneer ergernissen en irritaties in de groep beginnen op te duiken. Misschien heb je een heel moeilijke sessie gehad waar niemand met elkaar leek te kunnen opschieten en je het moeilijk vond om tot de groep door te dringen. Dit is normaal! Het kan dan nuttig zijn om terug te keren naar luchtige spelletjes of teambuilding-oefeningen en na te denken over manieren waarop mensen iets van zichzelf kunnen delen, zoals een foto die ze leuk vinden op hun telefoon. Dit kan ertoe leiden om de groep weer menselijker en vriendelijker te maken voor elkaar.

Norming als de stormfase voorbij is! De groep heeft zich in het project gesetteld en heeft elkaar beter leren kennen en maakt meer tijd voor elkaar.

Uitvoerend vaak tegen het einde van het proces, kent de groep elkaar goed en begint elkaar te steunen. Ze kennen jou ook en zijn aan boord van het project. Ze begrijpen de activiteiten en wat erbij komt kijken en zijn bereid om dingen te proberen.

Afsluiting deze extra fase is er wanneer het project ten einde is - dit kan een moeilijke fase zijn voor groepsleden die een hechte band met anderen hebben opgebouwd en voor wie het project heel belangrijk is geweest. Probeer de groep aan te moedigen om contact met elkaar te houden en na te denken over de nalatenschap van het project. Dit wordt verder besproken in het hoofdstuk over partnerschap en ondersteuning in het verlengde daarvan.

Partnerschap en Wrap-around-ondersteuning

Een essentiële factor voor het succes van elk groepsworkproject met mensen in gemarginaliseerde posities, is samenwerking met andere organisaties die de deelnemers meer diepgaande steun kunnen bieden. In de praktijk kan dit betekenen dat je een organisatie benadert die al met je doelgroepen werkt en met hen samenwerkt om een groep samen te vormen. Het kan betekenen dat je werkt in de ruimte van de organisatie, of het kan betekenen dat de organisatie een personeelslid ter beschikking stelt om deel uit te maken van het project en zich beschikbaar te stellen voor extra ondersteuning.

Bij het uitvoeren van projecten als deze moeten we ons er altijd van bewust zijn dat het creatieve proces voor de deelnemers deuren, moeilijke gevoelens en herinneringen kan openen. Als we zelf geen therapeut zijn, is het uiterst belangrijk dat we iemand aan boord hebben die dat wel is om zorgvuldig om te gaan met de kwetsbaarheid van de deelnemers om te gaan.

Als we in staat zijn de juiste samenwerkingen aan te gaan met ondersteunende organisaties, kunnen deze relaties ook gunstig zijn voor de nalatenschap van het project. Werken in de kunstsector betekent vaak financiering aanvragen en beperkt zijn tot het uitvoeren van projecten op korte tot middellange termijn met deelnemers - maar wat gebeurt er met de deelnemers als het project eindigt? Over deze vraag moet goed worden nagedacht, want de afronding van dergelijke projecten kunnen een leegte achterlaten in het leven van de deelnemers wanneer. In samenwerking met organisaties die steun op langere termijn kunnen bieden, kan een soepele overgang tussen het project en de lopende steun vergemakkelijkt worden. Als dit niet het geval is, kunnen deelnemers door verwijzen naar soortgelijke organisaties of andere kunstprojecten waarin zij misschien geïnteresseerd zijn. Op deze manier kunnen we groepen iets meer bieden wanneer het project eindigt.

Creatieve output

In veel creatieve groepsprocessen waarbij begeleiders werken met individuen, is er een creatieve vorm als output. Dit kan een voorstelling zijn in de vorm van een verhaal, gesproken woord of muziek, een theaterproductie, of een kunsttentoonstelling, om er maar een paar te noemen. Hoewel niet elk proces er baat bij heeft om te eindigen met een creatieve output, kan het een goede bijdrage leveren aan het individuele welzijn.

Waarom - De behoefte aan creatieve output in toegepaste storytelling met achtergestelde groepen.

Bij het werken met groepen individuen zonder rechtsstatus kan het voorkomen dat veel groepsleden nog nooit aan zo'n project hebben deelgenomen. Het kan ook worden dat veel individuen nog nooit hebben deelgenomen aan enige vorm van performatieve of creatieve activiteiten. Vaak hebben rechteloze mensen en in hun leven moeilijke ervaringen

opgedaan en is er niet naar hen geluisterd of worden verhalen geloofd. Dit kan het gevoel van eigenwaarde, het zelfvertrouwen, de creativiteit en de communicatie beschadigen. Het kan iemand het gevoel geven om geen inspraak te hebben. Daarom kan creatieve output belangrijk zijn als onderdeel van een vertelproces. Om voor deelnemers een platform te creëren om hun stem en verhaal te delen creëert dit mogelijkheden om op hun manier zelf willen vertellen en niet op de manier waarop professionals diensten het willen horen. Een creatieve output, of het nu gaat om een live optreden of een opname, beeldende kunst of muziek, biedt deelnemers een veilige en ondersteunende context om iets te delen dat ze hebben gemaakt en waar ze trots op zijn, iets wat in veel gevallen niet eerder is voorgekomen. Deze gevoelens van trots zullen de deelnemers ten goede komen, aangezien zij een zeer diepgaand impact kunnen hebben op gevoelens van eigenwaarde.

Wat voor een creatieve output?

De creatieve output die het beste werkt voor een specifieke groep zal verschillen van project tot project. Als de begeleider in staat is om de groepsleden te ontmoeten en te raadplegen voordat het proces begint, kan de opties voor creatieve output met de groep besproken worden. Dit is echter niet altijd mogelijk en begeleiders moeten soms eerder beslissen, of met andere factoren rekening houden, zoals samenwerking met andere kunstenaars of dat het alleen door de verteller begeleid wordt.

Creatieve outputs van storytellers en samenwerkende kunstenaars kunnen zijn, maar zijn niet beperkt tot

- Verhalende voorstelling
- Gesproken woord uitvoering
- Verhaal door zang
- Galerieën of installaties voor beeldende kunst
- Delen van films

Zo'n creatieve uitingen zijn niet alleen goed voor de groep, maar ook voor hun bredere kring van familie en vrienden. Familie en vrienden hebben de deelnemers misschien nog nooit op deze manier gezien: met vertrouwen verhalen delen, zich uitspreken en trots zijn op zichzelf. Dit kan een enorme verschuiving teweegbrengen in de relaties van deelnemers, zowel met zichzelf als met hun dierbaren. Storytellers kunnen ook invloedrijke mensen uitnodigen om de creatieve output te bekijken. Deze mensen kunnen leiden tot veranderingen in dienstverlening, lokale besluitvormers en zelfs leden van de regering.

De creatieve output kan deze veranderaars in staat stellen om de verhalen van de deelnemers in een nieuw licht te zien en te horen, hetgeen een blijvende impact kan hebben op beleid en veranderingen.

Wanneer is een groep klaar voor een creatieve output?

Dit hangt sterk af van het soort creatieve output. Als de begeleider en de groep willen toewerken naar een optreden waarbij de groep optreedt, is het belangrijk om eerst de tijd te nemen om de groep te leren kennen en in te schatten hoe lang de groep nodig heeft om op de juiste plaats te zijn om op te treden. Zelfs met alle tijd en voorbereiding die nodig is, kunnen en kiezen deelnemers er vaak voor om niet op te treden, of om welke reden dan ook, niet te komen opdagen op de dag van de vertoning. Storytellers moeten er altijd over nadenken hoe ze een voorstelling kunnen maken waar hier rekening mee te houden.

Over het algemeen is een minimum van acht sessies nuttig, maar dit kan variëren van groep tot groep., Dit is afhankelijk van hun levensstijl, eerdere ervaringen, en de bereidheid om te presteren.

Eigendom, toestemming en ethiek van publieke optredens

Zodra een presentatie openbaar is gemaakt, of het nu gaat om een liveoptreden, een film of iets anders, zal het voor onbepaalde tijd in de wereld bestaan. Het kan van belang zijn om te overwegen er een discussie met de groep over te voeren. Als een voorstelling online beschikbaar is, overweeg dan een gesprek met de groepsleden. Zullen de groepsleden over 5 jaar nog op deze manier vertegenwoordigd willen zijn? Wat als hun omstandigheden veranderen? Gaat de voorstelling over gevoelige onderwerpen zoals verslaving, dakloosheid en trauma?

Als dat zo is, dan bestaat de mogelijkheid dat individuele groepsleden in de toekomst niet meer willen dat de informatie openbaar wordt gemaakt. , Echter als de informatie eenmaal openbaar is, bestaat er een reële kans dat de facilitator deze niet meer kan laten verwijderen. Dit gezegd zijnde, voorstellingen en middelen die online beschikbaar zijn, helpen en beïnvloeden talloze anderen zonder geografische grenzen, maar het is van belang ervoor te zorgen dat groepsleden duidelijk weten waar ze mee instemmen en hoe duurzaam het is door erbij betrokken te zijn.

Proces versus Product

Het debat over het proces en product is al jaren gaande in de wereld van de creatieve kunsten en kan leiden tot polarisatie bij kunstenaars en groepen. Wat elke verteller en begeleider ook besluit, het is de juiste beslissing voor hem of haar en de groep; er is geen pasklare oplossing. Creatieve output is een zeer positieve en bevestigende manier om gevoelens van eigenwaarde en positiviteit te bevorderen, maar dit mag niet ten koste gaan van het proces. De beste projecten zijn die waarin het proces diepgeworteld zit en een creatieve output heeft. Zie dat dan als een belangrijk onderdeel van het gehele project en niet als een toevoeging op het eind.

Evaluatie

Voortdurende evaluatie is een belangrijk onderdeel van elke facilitator praktijk en het groepsproces om de kwaliteit te verzekeren, om in te spelen op de behoeften van de groep en om de impact te meten. Succes zal er voor elk project en mogelijk voor elke deelnemer anders uitzien, dus denk goed na over wat je evalueert, en het waarom en hoe. Waar mogelijk, kun je hier actief met de groep over nadenken? Het gebruik van evaluatie- en reflectie-instrumenten en vragen tijdens het hele proces zijn nuttig voor de groep, maar ook over het project en het eigen leven na te denken.

Gestandaardiseerde vragenlijsten kunnen nuttige gegevens opleveren, maar als ze worden gebruikt moet goed worden nagedacht over de vragen: zijn de vragen abrupt? Vragen ze om gevoelige informatie en kan dit aanleiding geven tot ongemak? Is er passende ondersteuning beschikbaar mocht dit gebeuren? Zijn de vragen leidend? Kunnen deelnemers antwoorden geven met wat zij denken dat de bedoeling is? Kunnen de antwoorden van een deelnemer verslechteren, terwijl ze aan persoonlijke acceptatie winnen en een beter begrip krijgen van hun emotionele welzijn? Heb je vóór de evaluatie en opname van geluidsfragmenten toestemming van de deelnemers gekregen?

Veel evaluatie vindt op een organische wijze plaats door gesprekken, observaties en reflecties die tijdens de sessies plaatsvinden. Zorg ervoor dat je deze rijke, kwalitatieve informatie vastlegt. Kun je na elke sessie 10 minuten besteden aan het maken van aantekeningen, opnemen van gesproken notities of jezelf filmen? Bedenk hoe je reflecties uit de groep kunt verzamelen. Kun je een audiorecorder ergens discreet in de ruimte opstellen? Zijn er post-its, borden of een brievenbus waar gedachten en meningen verzameld kunnen worden? Kunnen deelnemers gedichten schrijven, beeldhouwen of bewegen om hun reacties op de reis uit te drukken? Er zijn enkele prachtige creatieve evaluatietechnieken beschikbaar, die deelnemers kunnen helpen om hun reis op een authentieke, reflectieve en vindingrijke manier te delen. Wij bevelen een toolkit aan die gemaakt is door [Artworks Creative Communities](#) in Bradford, UK.

Verhaaltypes

Waarschijnlijk zijn dit soort fictieve verhalen precies wat je je voorstelt bij het vertellen van verhalen: mythen, legenden, fabels, sprookjes en volksverhalen – allemaal verhalen over verwondering en avontuur. Deze verhalen delen een gevoel dat ze zich niet in onze tijd of zelfs niet in onze wereld afspelen. Het is juist dit element dat tot zulke krachtige Applied Storytelling instrumenten kan maken. Hun afstand tot de werkelijkheid kan deelnemers ruimte bieden om na te denken en een kans om op een fantasierijke manier het eigen dagelijkse leven voor een tijdje achter zich te laten, te ontsnappen aan gevestigde denkpatronen en persoonlijke verhalen die, als ze met zorg worden behandeld, een krachtige interventie kunnen zijn om emotionele nood te bestrijden of gewoon een welkome mentale pauze kunnen bieden.

Traditionele verhalen, mythen en legenden

Waarschijnlijk zijn dit soort fictieve verhalen precies wat je je voorstelt bij het vertellen van verhalen: mythen, legenden, fabels, sprookjes en volksverhalen - verhalen over verwondering en avontuur.

Deze verhalen delen een gevoel dat ze zich niet in onze tijd of zelfs niet in onze wereld afspelen en het is juist dit element dat ze tot zulke krachtige Applied Storytelling instrumenten kan maken. Hun afstand tot de werkelijkheid kan deelnemers ruimte bieden om na te denken en een kans om op een fantasierijke manier hun eigen dagelijkse leven voor een tijdje achter zich te laten, te ontsnappen aan gevestigde denkpatronen en persoonlijke verhalen die, als ze met zorg worden behandeld, een krachtige interventie kunnen zijn om emotionele nood te bestrijden of gewoon een welkome mentale pauze kunnen bieden.

Fantastische thema's en historische plots lijken op het eerste gezicht misschien niet relevant voor ons moderne leven, maar in feite is de inhoud van deze verhalen door talloze mensen bewerkt om de moeilijkste gedeelde menselijke ervaringen te verwerken en uit te drukken. Draken bijvoorbeeld kunnen staan voor angst voor de *ander*, het *onbekende* of *onontdekte*. Het hamsteren van schatten kan staan voor bezorgdheid over logge macht, hebzucht en ongelijkheid in rijkdom, allemaal zaken die vandaag de dag een diepe weerklink vinden.

Persoonlijke Verhalen

Persoonlijke verhalen kunnen worden versterkt door microfoons op een podium, maar kunnen ook een gesprek zijn dat in de bus wordt gedeeld.

Op een podium of in een bus, een veilige en accepterende ruimte hebben om persoonlijke verhalen te delen kan een ongelooflijk krachtig toegepast vertel proces zijn. Deelnemers erkennen dat ze het waard zijn gehoord te worden en dat wat ze te vertellen hebben belangrijk en interessant is, wat op zich misschien niet een verhaal is dat ze gewend zijn te vertellen. Door het proces van delen komen deelnemers er vaak achter dat verhalen niet

in steen gebeiteld zijn en dat hun relatie tot het verhaal kan veranderen door het vertellen en hervertellen van verhalen.

One-Step-Removed - Creating New Fictional Narratives

Bij One - Step - Removed wordt gebruik gemaakt van verhalen die als echt aanvoelen maar dat niet zijn. Zo worden nieuwe fictieve verhalen gecreëerd die aansluiten bij de levenservaringen van de groep. De verhalen worden gezamenlijk ontwikkeld door de groep, de centrale personages en de problemen en beslissingen waarmee ze worden geconfronteerd worden opgebouwd en geleidelijk besproken door middel van verschillende oefeningen en technieken. Er wordt bijzondere aandacht besteed aan het vinden van oplossingen en een positieve toekomst voor de personages, een taak die veel gemakkelijker te vervullen is voor een verzonnen personage dan voor iemand zelf!

One - Step - Removed kan ook een proces inhouden waarin deelnemers het verhaal van een bestaand verhaal nemen en actief onderzoeken en uitdagen, elementen van het verhaal reconstrueren en nieuwe fictieve gebeurtenissen en uitkomsten creëren.

Deze aanpak biedt de nodige afstand en objectiviteit voor een groep om na te denken over thema's en kwesties die hen rechtstreeks aangaan, terwijl de mate van persoonlijke onthulling wordt gereguleerd, waarbij slechts zoveel van het eigen verhaal wordt gedeeld als voor hen comfortabel voelt.

Planning

Als de praktische elementen zijn geregeld, zoals het werven van deelnemers, het zorgen voor relevante ondersteuning, het vaststellen van de werkruimte, het tijdschema en de ethos, kunnen we beginnen met het structureren van onze project- en workshop plannen.

Sommige projecten hebben een algemeen doel, zoals het verbeteren van het welzijn en het gevoel van eigenwaarde binnen de groep, terwijl andere projecten ook een vooraf bepaalde creatieve output aan het eind van het project hebben, bepaald door financiering vereisten, samenwerking met specifieke kunstvormen of door je instincten en interesses als creatieve beoefenaar. Voor persoonsgerichte toegepaste storytelling, ongeacht de beoogde output, is het van cruciaal belang dat er flexibiliteit is ingebouwd in de structuur, zodat de deelnemers de richting van het project kunnen bepalen en er aan hun behoeften kan worden voldaan. We kunnen het zien als de facilitator die verschillende kaders biedt waarbinnen deelnemers kunnen worden ondersteund om inhoud te produceren. Dit kan betekenen dat de workshop of het project dat je zorgvuldig gepland hebt, niet verloopt op de manier die je je eerst had voorgesteld, maar dit is een goed teken dat je inspeelt op de behoeften van de groep en niets verspild, is. Je kunt op een ander moment terugkomen op voorbereid materiaal als dat gepast is. [Voorbeelden van workshopplannen](#) voor het begin, midden en einde van een project zijn te vinden in de bronnen -sectie, deel 3 van deze toolkit.

Workshop plannen

Opwarming en Rapport Opbouwen

Kortom, een workshop kan alleen succesvol zijn als de deelnemers zich op hun gemak voelen en voorbereid zijn. Opwarmen is essentieel om de deelnemers te helpen zich op hun gemak te voelen, vertrouwen te hebben in onderlinge relaties en de facilitator. Om discussies en creatief werk van persoonlijke of intieme aard te laten plaatsvinden, is het van belang dat een band opgebouwd wordt aan het begin van de workshop en dat er een veilige ruimte aanwezig is.

Algemene structuur van de workshop

Er zijn veel verschillende manieren om de planning van een workshop aan te pakken en elke beoefenaar zal zijn eigen technieken ontwikkelen. Hieronder hebben we een algemene aanpak uiteengezet.

Oefening	Detail
Inchecken	Dit kan een formeel of informeel moment van begroeting zijn. Waarbij we het energieniveau en de gemoedstoestand kunnen peilen en een gevoel van warmte en welkom kunnen geven. (Zie workshop plan 2 - check in)
Bouwen aan energie / Het ijs breken	Dit kan een speels spel zijn door middel van discussie of lichamelijke activiteit. Dit zijn bindende en stimulerende momenten, die de groep helpen om de overgang te maken van hun status quo buiten het project naar de workshopruimte en het werk dat staat te gebeuren. We maken gebruik van het gevoel van acceptatie en openheid van de deelnemers en creëren een omgeving waarin kwetsbaarheid ok is. (Zie Vraag van de dag en Workshop Plan 1 , links naar andere oefeningen zijn te vinden in de Bronnen Sectie)
Energie focussen	Na een moment van hoge energie kan het nuttig zijn een rustiger oefening te doen, die de energie richt op het werk dat we op het punt staan te doen en de intentie waarmee we hopen het te doen. Concentratieoefeningen aarden de deelnemers in hun geest en lichaam, in het huidige moment, met elkaar en het project. (Zie workshopplan 2 , Mindfulnessoefening , Bronnensectie)

Verhaal	<p>Nadat de groep gezeteld is, kan het een goed moment zijn om een kort verhaal te vertellen dat de thema's inleidt die je die dag hoopt te verkennen en een sfeer van luisteren en delen creëert. Voorbeelden van verhalen, en links naar meer, zijn te vinden in deel 3 van de bronnensectie.</p>
Belangrijkste oefening inleidende taak	<p>Dit is een discussie of een rustige oefening om de thema's te introduceren en de deelnemers voor te bereiden op de belangrijkste oefening die nodig zijn om de hoofdtak te volbrengen, worden geïntroduceerd. Het is ook een voorbereiding voor de groep omdat de belangrijkste opdracht een moment kan zijn waarop ze persoonlijke informatie delen en zich kwetsbaar kunnen voelen. Voorbeelden hiervan zijn te zien in Story Mountain of The Spark (De Vonk).</p>
Belangrijkste Oefening	<p>Dit is het belangrijkste onderdeel van de workshop en waartoe elke vorige stap heeft geleid. Het neemt meestal de meeste tijd in beslag, afhankelijk van waar de workshop zich bevindt in het totale project en terwijl de facilitator het kader opzet, zal hij nu het grootste deel van het praten en creëren aan de deelnemers hebben overgelaten.</p>
Reflectie	<p>Tijdens de reflectie kan de groep vertellen over het werk dat ze tijdens de sessies hebben verricht en hun gedachten daar over. Voor een transformerende ervaring moet zorgvuldig tijd worden vrijgemaakt om gezien, gehoord en aanvaard te worden wanneer je een deel van je innerlijke zelf deelt. Het is ook een belangrijk moment voor de facilitator om te peilen wat de gepaste volgende stappen zouden kunnen zijn in de volgende workshops. Voorbeelden zijn te zien in Kwaliteitsstraat en Workshopplan 1 - Delen.</p>
Kijk uit	<p>In navolging van de check-in is dit een moment om waardering te tonen voor de betrokkenheid van de groepen, hun moed/creativiteit/eerlijkheid/speelzucht te bevestigen en feedback te ontvangen. Iedereen kan vertellen hoe hij zich voelt na afloop en of dat anders is dan bij het begin. Dit kan deel uitmaken van de voortdurende evaluatie.</p>
Wrap - Up Activiteit	<p>Om de sessie af te sluiten kan het nuttig zijn om een snel levendig spel te spelen. Kom samen terug als groep en help de deelnemers om de sessie achter zich te laten en terug te kunnen keren naar hun normale leven</p>

Deel 2

Op reis,
activiteiten

Op reis, activiteiten

In dit hoofdstuk bespreken we de 5 belangrijke toegepaste vertelactiviteiten; **Opwarmingsoefeningen, Vraag van de dag, personage creëren - Nieuwe vertellingen, De Levensboom, Verhalenberg** en **Geschenken**. Deze activiteiten zijn speciaal gekozen omdat ze geschikt zijn voor het gebruik van diversiteit in groepen waar die veilig geleid kunnen worden door mensen met uiteenlopende ervaringen. Deze activiteiten kunnen elk de belangrijkste activiteit van een workshop zijn, maar kunnen ook aangepast en uitgebreid worden om de kern van een heel project te zijn. Begin met inchecken en mensen leren kennen.

Opwarmingsoefeningen

Freeman, Hardy, Willis



Doel: Een opwarmings-/afkoelingsspel om het vertellen van verhalen door de groep te vergemakkelijken en hen creatief aan het denken te zetten.



Wanneer te gebruiken: Warming-up oefening, additionele oefeningen



Soorten groepen: Alle leeftijden



Resultaten:

- Verbinden van deelnemers
- Start van samen creatief denken



Instructies

1. Iedereen zit in een cirkel en elke stoel vertegenwoordigt een naam of een nummer. In volgorde moet dat zijn: Freeman, Hardy, Willis, 1, 2, 3, 4, 5, ..., Tea Boy/Girl. Je hebt zoveel nummers als nodig zijn om het aantal mensen op te vullen, maar de laatste plek is altijd de Tea Boy/Girl.
2. Je begint een ritme van vier tellen dat iedereen moet volgen met klappende of klikkende vingers (bijv. klappen, klappen, klikken, klikken). De Freeman begint altijd en zegt zijn naam, gevolgd door de naam/het nummer van iemand anders, maar die moeten gezegd worden op de twee kliks (de 3e en 4e tel).

3. Deze geeft de beurt door aan de genoemde persoon die op dezelfde manier verder moet gaan. Als een speler een fout maakt (verkeerde naam of timing), eindigt de ronde, hij staat op en gaat naar de onderste stoel en iedereen onder hem schuift een stoel op om de plaats op te vullen.
4. Het doel is om te proberen de bovenste plek te bereiken (Freeman).

10 in een cirkel



Doel: De groep leren om intuïtief te spreken en elkaar de ruimte te geven om te spreken en te luisteren.



Wanneer te gebruiken: Opwarmingsoefening, additionele oefening.



Soorten groepen: Alle leeftijden.



Middelen: N/A



Resultaten:

- Teambuilding.
- Deelnemers zelf laten beoordelen wanneer zij het woord nemen en wanneer zij anderen aan het woord laten.



Instructies:

De groep gaat zitten en vindt een moment van stilte, dan zonder leider of opdracht proberen ze als groep tot 10 te tellen, één persoon per keer. Als twee mensen tegelijk spreken, gaat de telling terug naar één en beginnen de groepen opnieuw tot 10 te tellen.

Vraag van de dag



Doel: Deelnemers in staat stellen autobiografische verhalen te delen in een veilige ruimte.



Wanneer te gebruiken: Ijsbreker, Belangrijkste oefening.



Soort groep: Alle leeftijden.



Middelen: Pen en papier om gedachten op te schrijven (optioneel), geschreven vragenkaartjes van de dag, een bakje, een balletje.



Resultaten:

De deelnemers zullen:

- zich comfortabel gaan voelen
- vertrouwen en relaties opbouwen met elkaar en de facilitator
- hun vertelvaardigheid ontwikkelen (vooral in de vorming van een verhaal in de loop van de tijd)
- de basis leggen voor de rest van de sessie (als dit een ijsbrekeractiviteit is)
- Ervaar storytelling uit de eerste hand.



Instructies:

1. Verzamel de deelnemers.
2. Begin de sessie met de Vraag van de Dag (Question of the Day, QOTD) en laat de deelnemers zoveel delen als ze zelf willen.
3. Enkele vragen die je kan stellen zijn:
 - a. Wat zijn drie woorden die je beste vrienden zouden gebruiken om jou te beschrijven?
 - b. Als je nu overal ter wereld kon zijn, waar zou je dan zijn?
 - c. Wat kost je energie en wat geeft je energie?
4. Voel je vrij om de vragen aan te passen aan je individuele groep.
5. Alleen de persoon met de bal mag spreken om onderbreking te voorkomen en een gedeelde omgeving aan te moedigen.

Een personage creëren - Nieuwe Verhalen

Om aan het “één stap verwijderd”-proces te beginnen, moet een personage worden gecreëerd. Er zijn veel verschillende manieren om dit te doen. In deze toolkit zullen we een voorbeeld geven van een van de vele manieren waarop we personages kunnen creëren.

Karakter Begin

De Vonk



Doel: Om de groep te leren hoe je meeslepende karakters creëert.



Wanneer te gebruiken: Belangrijkste oefening



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Een tas, persoonlijke voorwerpen om de tas mee te vullen (idealerweise komen ze overeen met de gekozen tas, dus een sporttas zou voorwerpen bevatten die bij een atletisch karakter horen), een pen en papier voor de facilitator om aantekeningen te maken of een 'Rol' (papier) op de Muur.



Resultaten:

- Ontdek het plezier van verhalen maken.
- Geef ze de ervaring om samen een verhaal tot leven te brengen.
- Zet de deelnemers aan het denken over positieve toekomstscenario's door middel van de verhalen die ze hebben gecreëerd.



Instructies:

1. Verzamel de deelnemers.
2. Zet een zak in het midden van de groep of op een plaats waar iedereen de zak kan zien.
3. Moedig de deelnemers aan om over de tas te praten (zonder erin te kijken). Hier zijn enkele vragen die je kunt stellen:
 - a. Wie zou zo'n tas hebben?
 - b. Is het oud of nieuw?
 - c. In wat voor staat is het?
 - d. Is het op enige manier aangepast?

4. De begeleider moet aantekeningen maken van de antwoorden van de deelnemers, zodat belangrijke karakterdetails niet verloren gaan of worden vergeten. Je kunt ook een "Rol papier " gebruiken om de details van de personages bij te houden.
5. Nadat voldoende details over het personage zijn verzameld, kun je overgaan tot stap twee van het proces van personage vorming. Laat de deelnemers in de tas kijken om voorwerpen te onderzoeken die je erin gestopt zou kunnen hebben - bv. een dagboek, een kaart, een koptelefoon, snoeppapiertjes, enz. (Als onderdeel van de One-Step-Removed aanpak moet het personage gelijkaardige eigenschappen hebben als de deelnemers, dus probeer voorwerpen te bedenken die de groep waarmee je werkt zouden kunnen weerspiegelen).
6. Moedig de groep, zoals voorheen, aan om de items met enkele vragen te bespreken:
 - a. Waar komen ze vandaan?
 - b. Waar gaan ze heen?
 - c. Waarom reizen ze?
7. Je kunt het personage nu ook specifieke identificaties geven, zoals een naam en leeftijd.

Goede dag en slechte dag



Doel: Deelnemers in staat stellen zich meer bewust te worden van hun emoties via de veilige ruimte van een fictief personage.



Wanneer te gebruiken: Uitbreidingsoefening, belangrijkste oefening



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: N/A



Resultaten:

- Om de ontwikkeling van een fictief karakter te bevorderen.
- Deelnemers aanmoedigen om na te denken over hoe ze hun emoties situaties waarin ze verkeren kunnen laten bepalen en hoe ze hun reacties op situaties die buiten hun controle vallen kunnen beheersen



Instructies:

Vraag de deelnemers om als groep of in tweetallen na te denken en te bespreken hoe een goede en een slechte dag er voor hun personage zouden kunnen uitzien. Probeer de deelnemers aan te moedigen om voorbeelden uit hun echte leven te nemen. Een goede dag kan bijvoorbeeld zijn dat je promotie krijgt of dat je je lievelingsfilm gaat kijken, terwijl een slechte dag kan zijn dat je vastzit in het verkeer of dat je een standje krijgt van je baas.

Hopen, dromen en toekomst



Doel: Uitbreiding van De Vonk gebruikt om de groep hun eigen positieve toekomst te laten zien.



Wanneer te gebruiken: Uitbreidingsoefening



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Pen en papier (facultatief)



Instructies:

1. Als uitbreiding op de Spark-activiteit kunt u de groep aanmoedigen inspiratie te putten uit het denken over een fictief personage en na te denken over hun eigen toekomst.
2. Moedig de groep aan om voor zichzelf een toekomst te verzinnen die volledig fictief is (bv. ze worden koningin, ze leven op de maan, enz.)
3. Laat de groep vervolgens nadenken over een meer gefundeerde, ambitieuze toekomst voor zichzelf.
4. De facilitator kan de discussie opnieuw ondersteunen door vragen te stellen en voldoende tijd te reserveren voor reflectie over de antwoorden die de deelnemers geven.

Afscheid nemen

Het personage dat door de groep werd gecreëerd, kan voor de deelnemers bijzonder echt en speciaal zijn gaan aanvoelen - daarom is het belangrijk om het proces weloverwogen af te sluiten en afscheid te nemen van het personage. Zie de sectie Koffer van Gifting.

De Tree of Life



Doel: De Tree of Life stelt deelnemers in staat hun leven (verleden, heden en toekomst) te structureren door middel van de visuele metafoor van een boom. Dit geeft de deelnemers enige controle over hun eigen verhaal. Met het Dulwich Centre in Adelaide ontwikkelde de Zimbabwaanse kinderpsychologe Ncazelo Ncube rond 2006 de 'Tree of Life' methode om de kinderen en jongeren te ondersteunen die zij ontmoette van wie de ouders en geliefden waren gestorven aan aids-gerelateerde ziektes.



Wanneer te gebruiken: Belangrijkste oefening, gedurende één sessie of meerdere



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Pen en papier voor de deelnemers om een boom te tekenen of kopieën van een eenvoudige schets van een boom, kleurige stiften/potloden



Resultaten:

- Hun creatieve capaciteiten in het bedenken en creëren van verhalen te ervaren.
- Om een verhaal te creëren en te delen dat verband houdt met hun 'kern', dat betekenis heeft in hun leven.
- Oefenen om bewust een verhaal te maken dat boeiend is.



Instructies:

1. De begeleider wordt aangeraden deze oefening van tevoren uit te proberen, omdat het materiaal dat naar buiten komt nogal persoonlijk en intens kan zijn, daarom is het goed om mechanismen voorhanden te hebben om ermee om te gaan, een veilige ruimte voor te bereiden of manieren om de oefening te pauzeren als het te overweldigend wordt. (Zie de sectie Voorbereiding op de reis in deze toolkit)
2. Maak duidelijk dat de bomen nodig zullen hebben:
 - a. Roots, waarin de deelnemers opschrijven waar, wat en van wie ze afstammen. Bijvoorbeeld familieleden, familieleden en mensen die als familie aanvoelen, waar ze geboren zijn, waar ze gewoond hebben, dierebare plaatsen in hun jeugd, activiteiten waar ze van genoten hebben en mensen en gebeurtenissen uit hun jeugd die hen gevormd hebben. Het is niet mogelijk om alles vast te leggen, schrijf de elementen op die belangrijk lijken of gewoon de gedachten die opkomen.
 - b. De grond waarin de boom groeit. Hier schrijven ze op waar ze zich nu in het dagelijks leven mee bezighouden. Hun werk, hobby's en andere activiteiten waar ze graag tijd aan besteden of moeten besteden, waar wonen ze, wie zien ze?

- c. De stam vertegenwoordigt waarden, karakter, vaardigheden en bekwaamheden. Vraag hen na te denken over de dingen die ze over zichzelf te horen hebben gekregen - concentreer je op complimenten. Waar zijn ze goed in? Waar genieten ze het meest van?
 - d. De takken zijn uw wensen en dromen voor de toekomst. Wat wil je bereiken? Denk aan grote en kleine takken, zowel op lange als op korte termijn.
 - e. Op de blaadjes schrijven zij de namen van belangrijke mensen in hun leven, degenen die hen geholpen hebben te komen waar zij nu zijn en degenen die hen kunnen helpen hun wensen en dromen in de toekomst te vervullen. Deze namen kunnen verwijzen naar mensen met wie zij ondersteunende of moeilijke relaties hebben gehad.
 - f. De vruchten staan voor wat ze willen achterlaten. Wat hopen ze dat hun nalatenschap zal zijn? Wat zal hun geschenk aan de mensheid zijn?
 - g. Je kunt ook Vallende Bladeren toevoegen; dit zijn dingen die de deelnemers misschien willen loslaten, die een deel worden van de grond waar ze uit voortgekomen zijn, niet van hun toekomst.
3. Nadat de deelnemers hun boom hebben voltooid, stel je hen vragen die hen helpen na te denken over hun boom, de betekenis ervan en de manier waarop het hun leven verder zou kunnen vormgeven. Enkele vragen die je kunt overwegen zijn:
- a. Welke boomsoort heb je getekend?
 - b. Welk deel van je boom neemt de meeste ruimte in?
 - c. Welk deel neemt de minste ruimte in?
 - d. Welke delen waren makkelijk te doen?
 - e. Welke delen kregen de minste aandacht?
 - f. Heeft iets je verrast?
 - g. Kunt u uw boom delen met iemand die u steunt?
 - h. Kunnen ze iets positiefs toevoegen dat je misschien gemist hebt?
4. De deelnemers kunnen deze antwoorden en hun boom met de rest van de groep delen als hen dat gepast lijkt.
- a. Of je deze activiteit nu in één of meerdere sessies uitvoert, het is belangrijk om de deelnemers een gevoel van afsluiting te geven, zodat ze hun kwetsbaarheden niet mee de wereld in nemen. Je kunt dit doen door groepsreflectie of individuele stille contemplatie.

Tree of Life Verdere Activiteit - Bos van Bomen



Doel: Stelt de deelnemers in staat om ondersteunende netwerken en helpers te identificeren waarop zij kunnen terugvallen, en om na te denken over wie zij zijn, waar zij vandaan komen en de moeilijkheden die zij hebben doormaan.



Wanneer te gebruiken: Uitbreidingsoefening



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Een kale muur of andere ruimte om de bomen aan op te hangen



Resultaten:

- Laat de deelnemers inzien dat er mensen zijn die hen steunen.
- Helpt het gevoel van eigenwaarde te versterken.
- Zij hebben solide ervaring met hun creatieve vermogens door het bedenken en creëren van verhalen.



Instructies:

1. Als de deelnemers openstaan voor het delen van hun bomen, nodig hen dan uit om de bomen naast elkaar te hangen om een 'bos' te maken.
2. Nodig de deelnemers uit om na te denken over de bomen van andere mensen en vraag hen om boodschappen van aanmoediging en steun op de bomen van andere mensen te schrijven. Deze woorden kunnen rechtstreeks op de bomen worden geschreven of worden afgedrukt op of vastgemaakt met plakbriefjes.
3. Geef de deelnemers daarna de tijd om te absorberen wat er op hun eigen Levensboom is geschreven, hetzij alleen of als deel van de groep.
4. U kunt hier meer te weten komen over dit proces: <https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/>

Story Mountain - de structuur van een verhaal aanleren



Doel: Story of Plot Mountain is een nuttig, visueel hulpmiddel om de fundamentele elementen van een verhaal in eenvoudige bewoordingen uit te splitsen en over te brengen



Wanneer te gebruiken: Hoofd oefening, opwarm oefening



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Pen en papier om de kaart uit te tekenen, grafiek papier, toegang tot internet (telefoon, laptop of desktop)



Resultaten:

- Een manier voor deelnemers om meer over zichzelf te praten.
- Verhalenberg helpt bij zelfbewustzijn.
- Deelnemers kunnen zich een positieve toekomst voor zichzelf blijven voorstellen.



Instructies:

1. Laat de deelnemers op een stuk papier een berg tekenen (het moet een enkele bult zijn met een gelijk begin en einde - zie de afbeelding ter referentie)
2. Zet **7 punten** op de kaart. Deze punten zijn **Expositie, Opwaartse Actie, de Helpers, de Climax, Afnemende Actie** en **Resolutie**.
3. Expositie wordt eerst uitgezet, Climax moet bovenaan de berg worden geplaatst en Resolutie moet als laatste komen.
 - a. **Expositie** - een inleiding tot de locatie, de personages en hun huidige situatie. In de fase van de uiteenzetting raken we geïnvesteerd in de personages en hun situatie, beginnen we ons tot hen te verhouden, bouwen we empathie op en geven we dus om wat er daarna in het verhaal gebeurt.
 - b. **Stijgende Actie** - Dit is wanneer er iets verandert, een conflict optreedt, een oproep tot avontuur verschijnt of de situatie een punt bereikt waarop actie moet worden ondernomen.
 - c. **De Helpers** - Tijdens de stijgende actie leert het personage vaak lessen of verzamelt hulpbronnen, soms verschijnt er iemand of iets om hulp aan te bieden.
 - d. **De climax** - De stijgende actie komt uiteindelijk aan op de top van de verhaalberg en de climax van het plot. Emotioneel en dramatisch zal dit het meest intense moment van het verhaal zijn. Het is een punt van verandering in de situatie en er vindt een transformatie plaats voor de personages.
 - e. **Vallende actie** - De nieuwe status quo wordt vastgesteld en de personages moeten in het reine komen met de veranderingen die zich hebben voorgedaan.

- f. **Resolutie** - Het einde kan de resolutie worden genoemd wanneer de kwesties en vragen die aan het begin rezen, zijn beantwoord.
4. Optie 1 - Niet-persoonlijke verhalen
 - a. Deel een waargebeurd verhaal van een inspirerende persoon, iemand die op oudere leeftijd succes heeft geboekt of een nieuw leven heeft opgebouwd na een groot verlies. Ze kunnen iemand op internet opzoeken als dat nodig is. Dit kan gedaan worden als grote groep, in tweetallen of in kleine groepjes, afhankelijk van de behoeften van de groep.
 5. Optie 2 - Persoonlijke verhalen
 - a. Voordat ze beginnen met het uitzetten van hun berg, vraag je de deelnemers om hun ogen te sluiten, diep adem te halen en zich een berg voor te stellen. Vraag hen dan om te beschrijven hoe die berg eruitziet (bv. besneeuwd, rotsachtig, enz.). Vraag hen vervolgens naar een moment waarop ze een grote strijd hebben overwonnen of trots waren op een prestatie. Dit kan gebruikt worden als basis voor hun kaart, als de deelnemers dat willen.
 - b. De deelnemers kunnen dan hun eigen verhaal op de berg uittekenen aan de hand van de hierboven vermelde punten.
 6. Je kunt dit gebruiken naast de [Reis van de Held](#), aangezien de twee nauw verwant zijn.



De reis van de held (de reis als metafoor)

Een alternatief voor het gebruik van de Verhalenberg is het gebruik van de Reis van de Held. De Reis van de Held, of de monomythe, werd bedacht door Joseph Campbell in 1949 en verwijst naar een gemeenschappelijke structuur die overal ter wereld in verhalen voorkomt, waarin een personage zich in het onbekende waagt om iets terug te vinden wat het nodig heeft of om iets over zichzelf te ontdekken. Oorspronkelijk bestond deze structuur uit 12 stappen, maar hij is hier teruggebracht tot 5 stappen, ook bekend *als de reis als metafoor*.



Doel: Een verhaallijn om mensen te begeleiden bij het ontdekken van verhalen vertellen.



Wanneer te gebruiken: Nevenoefening, hoofdoefening, evaluatie-instrument.



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Pen en papier, toegang tot het internet



Outcomes:

- Logische verbanden leggen in verhalen en hoe deze verbanden kunnen worden toegepast op het eigen leven van de deelnemers.



Instructies:

1. Teken op een stuk papier een cirkel (met de volgende punten in oplopende volgorde rond de cirkel geplot) of maak een lijst met 5 kernpunten.
2. Vraag de deelnemers om op de lijst hun verhaal (of het verhaal van een fictief personage) uit te stippelen aan de hand van de onderstaande categorieën:
 - a. Het begin: Een introductie van de personages, hun relaties en de huidige status quo.
 - b. De oproep: Een oproep tot actie/avontuur die de protagonist op weg zet.
 - c. De helpers en de hulp: Vrienden, bondgenoten en andere personages die ze onderweg tegenkomen en die hen van dienst kunnen zijn.
 - d. De tegenstanders en de tegenslagen: Uitdagingen die ze tegenkomen en antagonistische personages die de personages tegenkomen.
 - e. De aankomst: de hoofdpersoon komt aan de andere kant tevoorschijn, al dan niet als overwinnaar. De personages moeten zich aanpassen aan de nieuwe status quo.
3. De deelnemers kunnen dan samen met de facilitator nadenken over wat ze hebben geschreven.

Buitenstaander - Getuige Procedure



Doel: Het naar voren brengen van gedetailleerde persoonlijke verbanden met de levensstijl van de deelnemers en het aandikken van de onderbelichte verhalen van hun leven. Dit is geïnspireerd op het werk van Barbara Myerhoff in haar werk met oudere Joodse mensen in Californië.



Wanneer te gebruiken: Belangrijkste oefening



Soort groep: Oudere groepen



Middelen: Geen vereist



Instructies:

1. Maak groepjes van vier deelnemers (drie is ook mogelijk). Als u werkt met een groep met een diversiteit aan culturele achtergronden, probeer dan een goede mix te maken.
2. Vraag iedereen om op zoek te gaan naar een erfgoedobject of -gebruik waarmee ze zich verbonden voelen. Zorg ervoor dat dit verzoek open genoeg is voor de deelnemers om te kiezen wat zij als erfgoed beschouwen. Elk object of gebruik zal worden aanvaard.
3. Nodig een van de deelnemers uit om het voorwerp of gebruik dat hij kiest voor te stellen, terwijl de andere deelnemers luisteren (luisteraars genoemd). Wat is het? Waarom hebben ze dit specifieke gebruik of voorwerp gekozen? Wat is de betekenis van het voorwerp of het gebruik voor de deelnemer?
4. Nodig dan de andere deelnemers uit om te reageren. Gebruik daarvoor de volgende structuur:
 - a. Kies iets wat de deelnemer heeft gezegd dat bijzonder betekenisvol was voor de toehoorder (Identificatie van de uitdrukking)
 - b. Zeg iets over het beeld dat deze zin of uitdrukking bij de luisteraar oproept van wat belangrijk was voor de deelnemer (Identificatie van het beeld);
 - c. Verbanden leggen tussen de eigen waarden of ervaringen van de luisteraar en die van de deelnemer (Embodying Responses)
 - d. Nadenken over hoe zij beïnvloed zijn door het verhaal van de deelnemer en welke bijdrage het levert aan hun eigen verhaal (Erkenning van vervoer)
5. Herhaal dit met de voorwerpen of gebruiken van de andere deelnemers.

Gifting



Doel: De deelnemers leren voor zichzelf en anderen te zorgen door positief over andere mensen te spreken.



Wanneer te gebruiken: Neven oefening, ijsbreker, hoofdoefening



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Geen vereist



Resultaten:

- Deelnemers voelen zich beter over zichzelf.
- Er wordt een veilige ruimte gecreëerd.
- De deelnemers beginnen creatief te denken.



Instructies:

1. In paren worden de deelnemers aangemoedigd om elkaar iets te 'geven'. Dit zijn geen fysieke geschenken, maar eerder het idee of de gedachte van een geschenk dat op een of andere creatieve manier is vastgelegd.
2. Het proces kan op verschillende manieren worden uitgevoerd, hier zijn twee voorbeelden.
 - a. Positiviteitsdouche - deelnemers worden 'overladen' met verbale complimenten.
 - b. Positieve Ansichtkaarten sturen - stuur een Ansichtkaart naar een andere persoon met de nadruk op zijn positieve eigenschappen.

Quality Street



Doel: Deze oefening biedt de groep de ruimte om na te denken over zichzelf, elkaar en hun relaties met anderen in de groep en moet positieve gevoelens en relaties bevorderen.



Wanneer te gebruiken: Hoofdoefening



Soorten groepen: Alle leeftijden



Middelen: Kleine stukjes papier en pennen



Resultaten:

- Biedt ruimte voor de groep om na te denken over zichzelf, elkaar en hun relaties met anderen in de groep en moet positieve gevoelens en relaties bevorderen.



Instructies:

1. Geef elk groepslid 3 kleine stukjes papier.
2. Op het eerste stuk, moeten ze een goede kwaliteit over zichzelf schrijven
3. Op het tweede stuk moeten ze een goede eigenschap schrijven over iemand anders in de groep.
4. Op het derde stuk moeten ze een goede eigenschap schrijven waarvan ze denken dat iemand anders in de groep over hen denkt.
5. Deze kunnen allemaal anoniem zijn of de deelnemers kunnen namen schrijven op stuk 1 en 2.
6. Stukken papier moeten dan gevouwen worden en in een schaal/hoed/bakje worden gedaan.
7. De facilitator kan beslissen hoe hij deze het best met de groep deelt. Hieronder staan enkele ideeën.
8. Ofwel kiezen de groepsleden er één voor één uit en lezen ze hardop voor aan de rest van de groep, ofwel neemt de facilitator ze mee en ordent ze en leest ze tijdens de volgende sessie hardop voor aan de groep.

Koffer



Doel: Een project afronden en afscheid nemen van het personage dat de groep heeft gecreëerd door het op weg te sturen en zo de groep in staat te stellen ook emotioneel verder te gaan met het proces.



Wanneer te gebruiken: Afsluitende oefening



Soorten groepen: Alle leeftijden



Middelen: Een tas, papier en pennen



Resultaten: Een goede manier om een project af te ronden en afscheid te nemen van het personage dat de groep heeft gecreëerd door het op weg te sturen en zo de groep in staat te stellen ook emotioneel verder te gaan met het proces.



Instructies:

1. De begeleider brengt de tas terug die hij in de Spark heeft gebruikt. Deze tas is voor het personage dat door eerdere oefeningen is gecreëerd.
2. De deelnemers krijgen een stuk papier en een pen en krijgen de opdracht een geschenk te tekenen dat ze aan een personage zouden willen geven voor ze vertrekken. Voorbeelden zijn een treinkaartje, een gitaar, een warme jas of iets dat een eigenschap of een vaardigheid is, zoals een verhoogde eigenwaarde of de vaardigheid om Frans te spreken. De begeleider moet ook een geschenk tekenen.
3. De deelnemers vullen dan één voor één de zak met hun geschenk en nemen de tijd om hun geschenk voor te lezen of te tonen aan de rest van de groep. De begeleider stopt zijn geschenk als laatste in de zak.

Een gevoel van afsluiting



Doel: Om de sessie af te sluiten, de deelnemers een gevoel van voldoening te geven en hen in staat te stellen hun "harnas" weer aan te trekken.



Wanneer te gebruiken: Eindoefening



Soort groep: Alle leeftijden



Middelen: Een ruimte om een groep en hun vrienden/familie te ontvangen (bv. een zaal in een gemeenschapstheater of een andere kunstruimte)



Resultaten:

- Om de deelnemers een gevoel van voldoening te geven.



Instructies:

Om de deelnemers een gevoel van afsluiting (en voldoening) te geven is het goed om het project af te sluiten met een soort viering. Dit kan een soort tentoonstelling of voorstelling inhouden (als de deelnemers daartoe bereid zijn en zich daarbij op hun gemak voelen), maar het kan ook zo eenvoudig zijn als een gezamenlijke maaltijd, waarbij eten en drinken wordt meegenomen om het einde van het project te vieren en afscheid te nemen.

Deel 3

Middelen

Middelen

In het laatste deel van deze toolkit hebben we voorbeelden samengebracht van drie workshops voor het begin, midden en einde van een project voor Toegepast Vertellen, een aantal verhalen en ook links naar verdere activiteiten en informatie.

Werkplaats Plannen

Workshop plan 1, Sedna - Godin van de Zee

Een verhaal van wedergeboorte

Hieronder staat een voorbeeld van een workshop rond het Inuit-verhaal van Sedna, de godin van de zee. Dit is een workshop die in zijn huidige vorm met succes is gegeven aan groepen vrouwen die misbruik hebben overleefd. Na het lezen van het plan kunnen facilitators delen aanpassen en veranderen met behulp van de kennis van de groep waarmee je werkt om ervoor te zorgen dat het geschikt is voor de deelnemers.

Sleutel van de workshop

Wie	Volwassenen. Dit was oorspronkelijk bedoeld voor vrouwen die het slachtoffer waren van huiselijk geweld en gedwongen huwelijken.
Hoeveel deelnemers	Tot 8
Hoe lang (uren)?	2-2,5 uur
Hoe lang (weken)?	Deel van een blok van 10 weken
Waar in het project?	Begin of midden van project
Benodigde middelen	Verhaal van Senda, papier en pennen voor de groepsleden om te gebruiken als ze dat willen.

Tijd	Taak	Detail/Doelstelling
15 minuten	Introductie/Check in	De verteller introduceert het project en bespreekt de thema's, verwachtingen en alles wat de groep in dit stadium nog moet weten. De verteller moet hier ruimte laten voor vragen of gedachten.

15 minuten	Twee waarheden en één leugen	De groep (inclusief de facilitator) deelt drie verhalen over zichzelf. Twee van deze verhalen moeten waar zijn en een van de verhalen moet onwaar zijn. De hele groep bespreekt dan deze verhalen en probeert te beslissen welk verhaal onwaar is. De begeleider moet eerst zijn eigen verhaal vertellen om de toon te zetten voor de rest van de groep. Deze oefening is een ijsbreker en een kans om zowel de stemmen van elk individueel groepslid te horen, om te helpen de groep en elkaar te leren kennen, en om de groep aan te moedigen creatief over het verhaal na te denken.
15-20 minuten	Verhaal	Sedna - op dit punt zal de verteller het verhaal van Sedna vertellen. Je vindt het verhaal in de verhalen sectie van de bronnen . Er zijn echter veel versies van dit verhaal beschikbaar online en in bloemlezingen, dus we raden je aan om een paar versies te bekijken en de versie te vinden die je het beste vindt om te vertellen.
20 minuten	BREAK	
20 minuten	Het verkennen van het verhaal thema's - Een tijd toen ik was	Een tijd toen ik... ...geliefd/ontrouw/bedrogen/angstig/machtig/gevreesd/ontheemd Gedurende het verhaal komt Sedna voor in een verscheidenheid van toestanden en emoties. In grote lijnen vatten de bovenstaande toestanden haar reis tijdens het verloop van het verhaal samen. De begeleider zal de groep in paren verdelen en elk individu zal de opdracht krijgen om één van de bovenstaande toestanden te kiezen die ze zich kunnen herinneren te hebben gevoeld en die ze graag met hun partner willen delen. Ieder individu zal zijn partner vertellen over de tijd dat hij/zij... geliefd/ontrouw/bedrogen/angstig/machtig/angstig/ontheemd was. Als de ene partner klaar is met het delen van zijn verhaal, zal de andere partner zijn verhaal delen. Deze worden dan gedeeld met de rest van de groep.

15 minuten	Delen	<p>Elke persoon deelt het fragment van het levensverhaal van zijn partner met de rest van de groep</p>
10 minuten	Afkoelen	<p>Freeman Hardy Willis/10 in een cirkel. Groep cooldown activiteiten, beide zijn te vinden in het onderstaande. Cooldown-activiteiten zijn een belangrijk onderdeel van elke sessie om de groep in staat te stellen zich te heroriënteren. Ze zijn zelfs nog belangrijker in een context waarin de groep kwetsbaar is, of als ze persoonlijke verhalen hebben gedeeld in de sessies en zichzelf opnieuw moeten beschermen voor ze de veilige ruimte verlaten die je hebt gecreëerd</p>
5-10 minuten	Debrief/Reflectie	<p>1 ding dat je goed vond, 1 ding dat je zou veranderen. Een kans voor de groep om na te denken over de sessie voor evaluatie. In een cirkel, te beginnen met de begeleider, deelt iedereen iets wat hij/zij goed vond aan de sessie en iets wat hij/zij zou veranderen. Dit geeft de groep de kans om te debriefen en te decompresseren en geeft de facilitator de mogelijkheid om feedback te verzamelen voor evaluatie, maar ook om toekomstige sessies te beïnvloeden.</p>

Een personage co-creëren met nieuwe fictie - één stap verwijderd

De workshop hieronder beschrijft een reeks oefeningen die de One-Step-Removed aanpak introduceren, waarbij een groep individuen samen een personage creëren dat 'echt' aanvoelt en uitdrukking geeft aan enkele van de eigen uitdagingen, ervaringen of situaties van de groep. Via het personage kan de groep relevante thema's, problemen en oplossingen verkennen op een veilige maar diepgaande manier. Deze workshop kan online of in persoon plaatsvinden.

Workshop

Wie	Onbetaalde verzorgers voor mensen met dementie.
Hoeveel deelnemers	Tot 10
Hoe lang (uren)?	1,5 – uur
Hoe lang (weken)?	Onderdeel van een blok van 8 weken
Waar in het project?	Begin of midden van project
Benodigde middelen	A2-papier, markeerstiften

Tijd	Taak	Detail/Doelstelling
10 min.	Check-in	<p>Verwelkom iedereen hartelijk bij de sessie. Informeel inchecken met elke persoon, peilen van energieniveau, stemming en ervoor zorgen dat hun primaire behoeften worden voldaan op dat moment.</p> <p>Als alle deelnemers verzameld zijn en klaar zijn om te beginnen, kan de facilitator een discussie leiden over de algemene doelstellingen van het project, de gezamenlijk opgestelde groepsregels, de activiteiten van de sessie van de vorige week en alles wat de groep op dit moment nog moet weten of vragen.</p>

15 min.	Vraag van de dag	<p>De vragen worden vooraf geschreven door de facilitator of worden ter plekke door de groep geschreven en in een pot gedaan. Een deelnemer kan zich aanbieden om een vraag uit te kiezen en voor te lezen aan de groep.</p> <p>De groep wordt vervolgens uitgenodigd om, als zij dat willen, hun antwoorden op deze vraag van de dag te delen.</p> <p>Voorbeeldvragen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wat was je favoriete verhaal of personage toen je opgroeide?• Wat is je favoriete toetje?• Kunt u ons een raad of een les van een oudere persoon vertellen die u nooit zult vergeten?• Wat is het verhaal van je naam?• Wat inspireert je?• Wat doe je om te ontspannen?• Vertel het verhaal van een kledingstuk dat je draagt.• Beschrijf uw droomvakantie eens? <p>Als de groep het leuk vindt en/of als u meer tijd wilt besteden aan het delen van ervaringen, ga dan door met het stellen van vragen.</p>
----------------	-------------------------	---

<p>5 min.</p>	<p>Fysieke en mentale warming-up</p>	<p>Vraag de deelnemers tijdens de demonstratie om hun lichaam een beetje op te warmen;</p> <p>Plaats beide voeten op de grond en ga rechtop zitten.</p> <p>Til de schouders op tot aan de oren, laat ze dan helemaal zakken terwijl u zucht, dit is een geweldige manier om spanning los te laten.</p> <p>Nodig de deelnemers uit om samen met u hun hoofd zachtjes heen en weer te rollen, op en neer, hun schouders naar voren en naar achteren te rollen, de ellebogen te buigen en grote cirkels in de lucht te tekenen, en de polsen de ene kant op te rollen en dan de andere. Ga verder met het maken van cirkels met de knieën en de enkels.</p> <p>Laat de deelnemers weten dat ze op elk moment kunnen stoppen, vooral als dit pijn veroorzaakt.</p> <p>Neem nu een moment om diep adem te halen en te ontspannen, vraag de deelnemers om hun ogen te sluiten, als ze dat prettig vinden, en naar uw stem te luisteren.</p> <p><i>Wat hoor je in de kamer om je heen?</i></p> <p><i>Wat hoor je buiten de kamer?</i></p> <p><i>Misschien je verbeelding gebruiken, wat zou je kunnen horen, in de buurt?</i></p> <p><i>Wat kun je van ver horen?</i></p> <p><i>Van je eigen lichaam?</i></p> <p>Herinner de deelnemers er tenslotte aan om hun aandacht te vestigen op hun voeten die stevig op de grond staan, als niets anders stabiel is in je leven kun je er altijd op vertrouwen dat de grond er is.</p> <p>Leid een grote rek of geeuw, alsof je net wakker wordt - klaar om te beginnen!</p>
----------------------	---	--

<p>5 - 10 mins</p>	<p>The Spark</p>	<p>Introduceer een voorwerp aan de groep, zoals een set sleutels.</p> <p>Vraag de groep, wat zou het verhaal achter deze sleutels kunnen zijn? Nodig hen uit om kleine verhalen en personages te verzinnen, vragen te stellen en de verhaalspin te gebruiken om hun antwoorden uit te breiden en te verdiepen</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Waar zijn ze de sleutel voor?</i> • <i>Worden ze vaak gebruikt?</i> • <i>Wie gebruikt ze meestal?</i> • <i>Wat is er met ze gebeurd?</i> <p>Na een paar speelse ideeën. Vertel de deelnemers dat deze sleutels horen bij een personage dat we samen gaan creëren. Het enige wat je hen kan vertellen is dat het personage, net als de leden van de groep, een onbetaalde verzorger is van iemand die leeft met dementie.</p>
<p>10 - 15 mins</p>	<p>Opbouw van het karakter</p>	<p>Teken een grote schets van een persoon en help de groep om deze in te vullen met details over dit nieuwe personage en zijn leven. Het is belangrijk om open vragen te stellen. De antwoorden komen van de groep, waar mogelijk, moedig iedereen aan om bij te dragen en verzeker de groep dat er geen goed of fout is.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begin met een naam, leeftijd, geslacht en hun verband met de sleutels en de plaats waar ze wonen. • Gebruik dezelfde Vraag van de Dag die de groep al beantwoord heeft om het personage tot leven te brengen en empathie met hen op te bouwen. • Ga verder met hun familie en vrienden, wie zijn zij en hoe gaat het met hen, voor wie zijn zij een onbetaalde verzorger? Hoe is het leven voor hen veranderd sinds ze mantelzorger zijn geworden? <p>Ga door met vragen stellen tot een volledig beeld van dit personage is gevormd, en vertel dit terug aan de groep.</p>

5 min.	Sociale Kringen	<p>Teken op een nieuw vel papier een reeks concentrische cirkels - als een dartbord. Schrijf in de binnenste cirkel de naam van het personage, in de volgende cirkel de mensen die het personage elke dag ziet, in de derde de mensen die het personage een keer per week ziet, in de vierde cirkel de mensen die het personage elke maand ziet, in de vijfde elk jaar en in de zesde een keer per decennium.</p> <p>Zo ontstaat een beeld van de sociale netwerken van het personage en worden de deelnemers aangemoedigd zich meer voor te stellen over de relaties van het personage met deze mensen.</p>
15 - 20 min.	Tijdslijnen van een dag	<p>Trek als groep een lijn over een nieuw vel papier en vertel de groep dat dit een tijdslijn is, links het moment dat het personage wakker wordt en rechts het laatste moment van de dag.</p> <p>Verzin samen een 'normale' dag voor dit personage en kom meer te weten over zijn routine en situatie.</p> <p>Verdeel in groepjes van 3 of 4, sommige groepjes maken nu een tijdslijn voor een 'goede dag' in het leven van dit personage en de andere een 'slechte dag' Geef de groepjes 5 of 6 minuten om dit te doen en vraag hen dan om hun tijdslijn terug te delen. Het is leuk om op een 'goede dag' te eindigen als je aan het einde van de sessie komt.</p>
5 - 10 min.	Prioriteiten	<p>Voer een discussie en noteer de belangrijkste punten, over de belangrijkste problemen waarmee het personage in zijn leven wordt geconfronteerd. Als je eenmaal een lijst van problemen hebt, bedenk dan welke mogelijkheden er zijn om die aan te pakken.</p>
8 min.	over 5 jaar	<p>Leg uit dat dit personage over 5 jaar op een goede plek is. Hoe ziet dat eruit en welke stappen zijn er gezet om hen daar te brengen?</p> <p>Deze discussie kan in kleinere groepjes worden gevoerd en vervolgens met de groep worden gedeeld.</p>

8 min.	Afscheid nemen	Tegen die tijd voelt de groep zich hopelijk verbonden met het personage. Een goed afscheidscadeau kan zijn om de deelnemers een goede raad te geven of hen het beste te wensen.
15 min.	Reflections	1 ding dat je goed vond, 1 ding dat je zou veranderen. Een kans voor de groep om na te denken over de sessie voor evaluatie. In een cirkel, te beginnen met de begeleider, deelt iedereen iets wat hij/zij goed vond aan de sessie en iets wat hij/zij zou veranderen. Dit geeft de groep de kans om te debriefen en te decompresseren en geeft de facilitator de mogelijkheid om feedback te verzamelen voor evaluatie, maar ook om toekomstige sessies te beïnvloeden.
5 min.	Spel	Snel spel naar keuze van de groep om af te sluiten.

Nuttige Verhalen

De legende van Sedna de zeegodin

Oorsprong: Inheemse Inuit, Arctisch

Lengte: 5 - 10 min.

Doelgroep: 8+, in het bijzonder geschikt voor volwassen vrouwen

De legende over hoe Sedna een zeegodin werd, wordt in het hele noordpoolgebied verteld.

Het verhaal verschilt van streek tot streek. Maar in alle versies wordt een jonge vrouw de moeder van alle zeedieren. Als zeegodin heeft Sedna de heerschappij over haar schepselen en regelt zij de beschikbaarheid van zeehonden, walrussen, vissen, walvissen en andere zeedieren voor de Inuit-jagers. Deze versie is een compilatie van vele Sedna verhalen.

Er was eens een jonge vrouw genaamd Sedna. Ze woonde op de Noordpool met haar moeder en vader. Ze hield veel van haar moeder en vader en was erg tevreden. Haar vader was een ervaren jager, dus hij zorgde heel goed voor zijn gezin. Sedna had genoeg te eten en warme pelzen om te dragen. Ze hield van het comfort van haar ouderlijk huis en weigerde te trouwen. Veel Inuit mannen wilden Sedna als vrouw en vroegen haar ouders om toestemming om met haar te trouwen. Maar Sedna weigerde ze allemaal. Zelfs toen haar ouders aandrongen op een huwelijk, weigerde zij de traditie te volgen en hen te gehoorzamen.

Dit ging zo een hele tijd door, totdat een Inuk Sedna kwam bezoeken. Deze man beloofde Sedna dat hij haar zou voorzien van een overvloed aan voedsel en bont voor kleding en dekens. Sedna stemde toe om met hem te trouwen. Nadat zij man en vrouw waren, nam hij haar mee naar zijn eiland. Toen zij alleen op het eiland waren, onthulde hij haar dat hij helemaal geen man was, maar een Fulmar vogel die in een man veranderd was! Sedna was woedend, maar ze zat in de val en moest er maar het beste van maken. Hij was natuurlijk geen goede jager en kon haar niet van vlees en bont voorzien. Het enige wat de vogelman kon vangen was vis. Sedna werd erg moe van elke dag vis te eten.

Zij leefden een tijdlang samen op het eiland, totdat Sedna's vader besloot om op bezoek te komen. Toen hij zag dat zijn dochter zo ongelukkig was en dat haar man tegen haar had gelogen, doodde hij de vogelman. Sedna en haar vader stapten in zijn kajak en gingen op weg naar huis. De vrienden van de vogelman ontdekten wat zij hadden gedaan en wilden de dood van de vogelman wreken. Zij vlogen boven de kajak en sloegen heel hard met hun vleugels. Het flapperen van hun vleugels veroorzaakte een enorme storm. De golven sloegen over de kleine kajak waardoor het bijna onmogelijk werd om de boot rechtop te houden.

Sedna's vader was zo bang dat de storm zijn kajak zou vullen met water en dat hij zou verdrinken in het ijskoude water, dat hij Sedna overboord gooide. Hij dacht dat de vogels daarvoor zouden stoppen met hun vleugelslag, maar dat was niet het geval. Sedna wilde niet

in het water blijven en hield zich stevig vast aan de rand van haar vaders boot en liet niet los. Uit angst dat ze hem zou doen omslaan, knipte de vader haar vingers af en Sedna zonk naar de bodem van de oceaan. Uit elk van haar vingers werden verschillende zeewezens geboren. Het werden vissen, zeehonden, walrussen en walvissen.

Er gebeurde ook iets vreemds met Sedna. Toen zij steeds verder wegzakte in de oceaan, realiseerde zij zich dat zij niet verdronk en onder water kon ademen. Toen zij de bodem van de oceaan bereikte, werd zij een krachtige geest. Haar thuis is nu op de bodem van de oceaan. Als je haar hebt gezien, weet je dat ze het hoofd en de romp van een vrouw heeft en de staart van een vis.

Sedna controleert nu alle dieren van de zee. De Inuit die van deze dieren afhankelijk zijn, willen een goede relatie met Sedna onderhouden, zodat zij haar dieren ter beschikking van de jagers zal blijven stellen. De Inuit hebben bepaalde taboes die ze moeten volgen om Sedna tevreden te houden. Een van die taboes is dat wanneer een zeehond is gedood, hij zoet en niet zout water moet krijgen.

Als de jagers gedurende lange tijd niets vangen, verandert de Sjamaan zichzelf in een vis. In deze nieuwe gedaante zwemt hij naar de bodem van de oceaan om Sedna, de godin van de zee, gunstig te stemmen. De Sjamaan kamt de klitten uit Sedna's haar en maakt er vlechten van. Dit maakt haar gelukkig en verzacht haar woede. Misschien is het omdat Sedna haar vingers verloren heeft, dat zij graag heeft dat iemand anders haar haren kamt en vlecht. Als zij gelukkig is, staat zij haar dieren toe zich beschikbaar te stellen voor de jagers. Dieren vinden het niet erg zichzelf op te offeren om de Inuit van voedsel, kleding en onderdak te voorzien.

Samenvatting: Inuit zeegodin Sedna wordt de moeder van al het zeeleven door een hartverscheurend offer te brengen.

Het Dwaze Konijn

Samenvatting: Een jong, angstig konijn blaast ongelukkige gebeurtenissen buiten proporties en gelooft dat het ergste scenario gebeurt. Als hij uit een boom valt, denkt hij dat de hemel naar beneden komt en creëert hij nog meer chaos in zijn vluchtpoging.

Link: <https://www.bedtimeshortstories.com/the-foolish-rabbit>

De gebarsten pot

Samenvatting: Een gebarsten pot die slechts de helft van het water van zijn collega-pot kan dragen, verontschuldigt zich bij een waterdrager omdat hij niet kan doen waarvoor hij is ontworpen. De pot heeft echter zijn eigen speciale vermogen over het hoofd gezien.

Link: <http://www.rebmarko.com/blog/a-year-of-stories-10-the-cracked-pot>

De stadsmuzikanten van Bremen

Samenvatting: Een groep mishandelde dieren loopt weg om een band te vormen in de stad Bremen.

Link: <https://www.storynory.com/the-town-musicians-of-breman/>

De Zingende Steen

Samenvatting: Een jonge jongen droomt over de woorden "zingende steen" en - wanneer niemand in zijn dorp weet wat ze betekenen - gaat hij op een zoektocht om te ontdekken wat de woorden betekenen.

Link: http://www.fletcherprentice.com/resources_stories_singing_stone.htm

De Patrijs en de Schildpad

Samenvatting: Op een dag landt er een patrijs op een eiland waar tot nu toe alleen schildpadden leefden. Ondanks hun verschillen, worden de schildpadden en de patrijs vrienden.

Link: <https://www.beehomeacademy.com/stories/the-partridge-and-the-turtles/>

De Boosheid Etende Demon

Samenvatting: Een woede-etende demon richt zijn blik van de mensenwereld naar het rijk van de Goden om zijn voedselvoorraad te bemachtigen, met onverwachte gevolgen.

Link: <https://www.buddhistdoor.net/features/the-anger-eating-demon/>

Assepoester

Samenvatting: Het klassieke verhaal gaat over Assepoester, een jonge vrouw die mishandeld en vernederd wordt door haar boze stiefmoeder en stiefzussen die haar verbieden naar het bal te gaan dat door een plaatselijke prins wordt georganiseerd. Ze wordt bijgestaan door haar goede fee, die met magie een jurk tevoorschijn tovert, maar slechts tot middernacht.

Link: <https://storiestogrowby.org/story/cinderella-fairy-tale-english-story-for-kids/>

De Vleugels van Lotilko

Samenvatting: Lotilko, de vliegende man wordt beroofd; zijn vleugels worden hem ontnomen. Hij blijft hulp zoeken om zijn vleugels terug te krijgen tot hij beseft dat hij in staat is zijn eigen problemen op te lossen.

Link: <https://soundcloud.com/user-876224086/lotilkos-wings-read-by-tibor-wallinger>

Ook dit zal voorbijgaan

Samenvatting: Koning Salomo zocht eens naar een remedie tegen depressie en hij vond die uiteindelijk dankzij een ring.

Link: <https://simplicable.com/new/this-too-shall-pass>

Molly Whuppie

Samenvatting: Wanneer drie jonge meisjes worden achtergelaten om te verhongeren in het bos, gaan ze op zoek naar hulp maar stuiten op het huis van een reus. Het jonge zusje, Molly Whuppie, bedenkt een plan om de boze reus te overleven.

Link: <https://www.sacred-texts.com/neu/eng/eft/eft23.htm>

De Cailleach, de vrouw die Schotland schiep

Samenvatting: Verhalen over de reusachtige vrouw, de Cailleach, die Schotland schiep door het milieu te manipuleren.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=faX4qZ4lpbk>

De gebochelde en de zwaan

Samenvatting: Een gebochelde, die door zijn dorp wordt gemeden, vindt troost bij dieren. Als hij vermist raakt, is het aan zijn dierenvrienden om hem te vinden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DYBleUuPnTw>

De vlinderbruid

Samenvatting: Een Spaans verhaal (traditioneel verteld op bruiloften) over de vrijmoedigheid van de natuur. Het verhaal draait om een mooie vlinder die in een ommuurde tuin woonde en naar meer van het leven verlangde.

Link: <https://soundcloud.com/villagestories/the-butterfly-bride>

De God en de vier monniken

Samenvatting: Een monnik, gescheiden van zijn broeders, wordt achtergehouden om andere mensen te helpen. Desondanks doet hij dat graag, ook al vertraagt het zijn pelgrimstocht.

Link: <https://www.lecturesbureau.gr/1/let-me-tell-you-a-story-1369/?lang=en>

Androcles en de Leeuw

Samenvatting: Een fabel over een slaaf, Androcles, en hoe hij bevriend raakt met een eens angstaanjagende leeuw door een vriendelijke daad die uiteindelijk zijn leven redt.

Link: <https://sites.pitt.edu/~dash/type0156.html#jacobs>

De mythe van Prometheus en de diefstal van het vuur

Samenvatting: De Titaan Prometheus steelt vuur ten bate van de mensheid en wordt door de Goden voor deze daad zwaar gestraft.

Link: <https://www.greekmyths-greekmythology.com/prometheus-fire-myth/>

De koning met de boom in zijn hart

Samenvatting: Na het overlijden van een koning, moet een prinses zijn schat bewaken en geheim houden voor haar onvolwassen broer.

Link: <https://www.settlestories.org.uk/the-king-with-a-tree-in-his-heart-folk-tale-from-hepirus-greece/>

Links waarnaar wordt verwezen

Art Works (n.d.). *Creative Evaluation Tool Kit*. Bradford. URL: [Creative-Evaluation-Toolkit.pdf](#) (artworkscreative.org.uk).

Farmer, D. (n.d.). *Role on the wall*. Drama resource. URL: <https://dramaresource.com/role-on-the-wall/>

Mind Tools Content Team (n.d.). *Forming, Storming, Norming, and Performing*. Tuckman's Model for Nurturing a Team to High Performance. URL: https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm

Siksika Nation (n.d.). Website. URL: <https://siksikanation.com/>

White, M. (n.d.). *Maps to Narrative Therapy*. Dulwich centre: A gateway to narrative therapy and community work. URL: <https://dulwichcentre.com.au/michael-white-archive/writings-by-michael-white/>

Wikipedia (n.d.). Carl Rogers. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers

Wikipedia (n.d.). *Maslow's hierarchy of needs*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs

Wikipedia (n.d.). *The Hero's Journey*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey

Bijlagen
Bijlage 1. Vragenkaarten

FEEDBACK DIE JE KREEG
EN WAAR JE JE ZEER
GOED BIJ VOELDE

WAT ZIJN DE 3
WOORDEN DIE JE BESTE
VRIENDEN OVER JE
ZOULDEN ZEGGEN?

ALS JE NU OVERAL KON
ZIJN, WAAR ZOU JE DAN
ZIJN?

WAT IS HET VERHAAL
VAN JE NAAM?

WAT KOST EN WAT GEEFT
JE ENERGIE?

WAT WAARDEER JE
HET MEEST IN ANDERE
MENSEN?

ALS JE IETS IN JEZELF
KON VERANDEREN, WAT
ZOU DAT DAN ZIJN?

ÉÉN DING DAT JE ZOU
HEEL GRAAG PROBEREN

Bijlage 2: Partners

[DW-RS Producties, Amsterdam, Nederland](#) - Stichting DW-RS gelooft in de kracht van kunst en creativiteit en in de inclusie van alle mensen in de samenleving, ongeacht hun culturele en/of sociale achtergrond. Activering, participatie en empowerment zijn de kernbegrippen van ons werk. DW-RS draagt bij aan de creatieve ontwikkeling van buurten, hun bewoners en andere gemeenschappen in Nederland en daarbuiten om hun sociale vaardigheden te versterken en diversiteit te bevorderen. De stichting wil dit bereiken door het initiëren, uitvoeren en ondersteunen van activiteiten op het gebied van de kunsten en door het faciliteren van onderzoek naar de kracht van creativiteit binnen sociale omgevingen.

[Kepes Alapítvány, Boedapest, Hongarije](#) - De missie van Képes Alapítvány is om verschillende doelgroepen te helpen bij het ontwikkelen van hun Sociaal Emotionele Leercompetenties (SEL). We onderzoeken, passen aan/ontwikkelen, evalueren en promoten SEL programma's en initiatieven. We vinden dit gebied belangrijk omdat SEL competenties aantoonbaar academische en werkprestaties verhogen en ze helpen zich beter aan te passen in het dagelijks leven. Deze vaardigheden kunnen worden aangeleerd en ontwikkeld en kunnen kansarmen helpen om "de kansen te verslaan" - met een verhoogde zelfredzaamheid en motivatie om te leren, met meer flexibiliteit, het stellen van realistische doelen en goede probleemoplossende vaardigheden kunnen ze meer bereiken dan hun leeftijdsgenoten met dezelfde kansarme achtergrond. Wij zetten programma's op voor degenen die deze vaardigheden het meest ontberen en die weinig kans hebben om toegang te krijgen tot een dergelijke opleiding. We richten ons ook op professionals die met deze doelgroepen werken (bv. maatschappelijk werkers, jeugdwerkers).

[Mythos, Korissia, Griekenland](#) - Het Centrum voor de Studie en de Verspreiding van Mythen en Volksverhalen beoogt de verspreiding en de studie van mythen en volksverhalen vanuit verschillende invalshoeken en van alle kunstvormen. Het doel van het centrum is het behoud en de verspreiding van mythen, legenden en volksverhalen, alsmede de bevordering van de Griekse culturele traditie en het Griekse culturele erfgoed. Bovendien wil het centrum de humanistische belangstelling voor de Griekse culturele traditie aanwakkeren.

[Settle Stories, Settle, Engeland](#) - Onze missie is om samen te werken met uitzonderlijke kunstenaars om transformerende ervaringen te creëren voor mensen en gemeenschappen. Verhalen zijn de krachtigste manier om mensen te betrekken, te inspireren en tot actie aan te zetten. Wij leren je de kunst van het verhalen vertellen zodat jij een verschil kunt maken. We delen verhalen uit verschillende culturen over de hele wereld, verkennen traditionele mythen en volksverhalen en onthullen actuele verhalen van vandaag. Het hele jaar door presenteren we verhalen via evenementen en het grootste gratis online verhalenfestival ter wereld, Yorkshire Festival of Story. Settle Stories' meest recente onderneming is ons online leerplatform gewijd aan het onderwijzen van de kunst van het verhalen vertellen, Storyversity.

[The Village Storytelling Centre, Glasgow, Schotland](#) - The Village is gebouwd op de overtuiging dat verhalen levens veranderen. Onze visie is een wereld waarin mensen en gemeenschappen worden geïnspireerd, verbonden en gehoord, ondersteund door een missie om levens in heel Schotland te verbeteren en te verrijken door de kracht van verhalen. Wij bieden een reeks programma's aan met als doel de toegang tot het vertellen van verhalen te vergroten, mensen een platform te bieden om hun stem te delen en de kunstvorm van het hedendaagse mondeling vertellen te ontwikkelen en te promoten. We doen dit door middel van een uitgebreid programma voor de gemeenschap, samenwerkingsprojecten met een groot aantal partners in heel Schotland, schoolprojecten en een evenementenprogramma, waaronder ons Village Storytelling Festival.

[Vrije Universiteit, Amsterdam, Nederland](#) - Academisch onderzoek en onderwijs aan de Vrije Universiteit Amsterdam wordt gekenmerkt door een hoog ambitieniveau, en moedigt vrije en open communicatie en ideeën aan. De Vrije Universiteit Amsterdam omvat 9 faculteiten, variërend van biomedische en natuurwetenschappelijke tot geesteswetenschappelijke disciplines. Het onderzoek is verdeeld in vier thema's, die een sterke betrokkenheid bij actuele maatschappelijke vraagstukken weerspiegelen: Human Health and Life Sciences, Science for Sustainability, Connected World en Governance for Society. De totale onderzoeksoutput tot 2018 vertaalde zich in meer dan 7400 wetenschappelijke publicaties en 430 doctoraatscripties.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union