



**Doelgericht
vertellen
over mentale
kwetsbaarheid**

**Koersavond
Storytelling**

P(L)akkend vertellen

Ken je kernboodschap

Vertel alsof je er middenin zit

Kies perspectief

Gebruik emotie en details

Focus op de luisteraar



Vormgeven van het verhaal op basis van 3 aktes

3 aktes

- Akte 1 Begin - orde
- Akte 2 Midden - chaos
- Akte 3 Einde - resolutie

2 type verhalen

- Op zoek naar de schat, reis naar buiten
- Op zoek naar de waarheid en jezelf, reis naar binnen



Akte 1 Akte 2 Akte 3
Op zoek naar de schat → reis naar buiten



Akte 1 Akte 2 Akte 3
Op zoek naar jezelf → reis naar binnen

Op zoek naar de sleutelmomenten op basis van de 3 aktes

Aanleiding (begin)

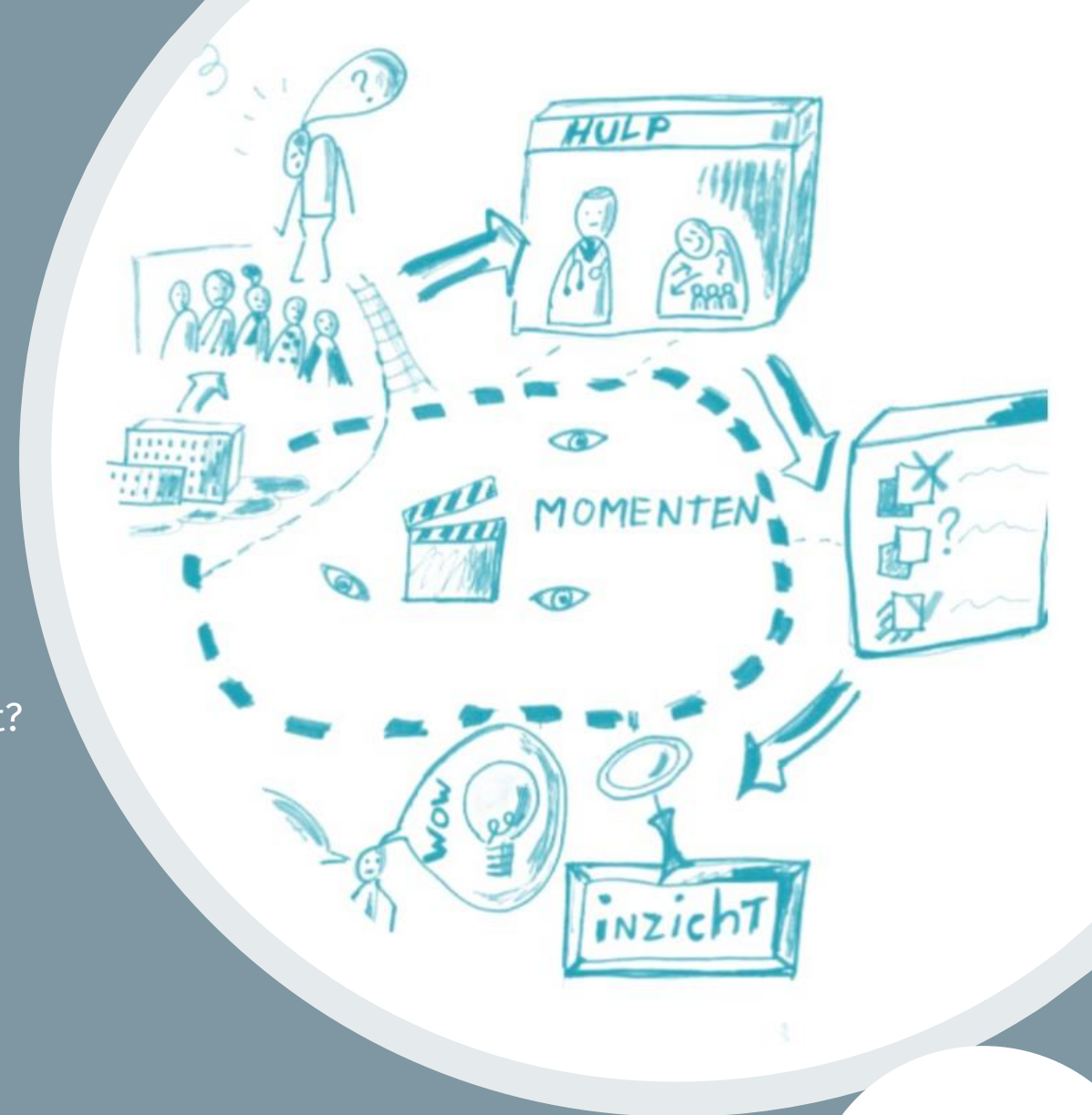
- Hoe merkte je dat je in de problemen zat?

Alles is anders, scherpe blik (midden)

- Hoe ziet de wereld eruit als je er van een afstandje naar kijkt?
- Wat wist je nog niet van jezelf?

Inzicht en vertellen (eind)

- Heb je iets bijzonders ontdekt?
- Is er een inzicht wat je met anderen wil en kan delen?



Verhaal Jeroen

3 sleutelmomenten



Aanleiding (akte 1)

Ik dacht dat ik niet kapot kon. Op een dag moest ik naar buiten, uit het kantoor waar ik werkte, ik kon letterlijk geen ademen.

Alles is anders (akte 2)

Ik heb geluks sensaties. Ik heb voor het eerst van mijn leven gemerkt dat ik gelukkig ben als ik geen verplichtingen heb. Dat was een compleet nieuw inzicht en heeft mijn leven diepgaand beïnvloed.

Inzicht en vertellen (akte 3)

Een burn out dwingt je om te groeien. Ik heb moeten bijsturen. Ik was niet assertief, maar ik ben ertoe gedwongen.

Verhaal Josien

3 sleutelmomenten



Aanleiding (akte 1)

Altijd te veel voor anderen zorgen en te weinig voor mezelf.
Mijn geheugen is het eerste wat mij in de steek laat.

Alles is anders (akte 2)

Ik stond jarenlang aan de andere kant van de hulpverlening en hielp mensen om hun verhaal te vertellen over mentale problemen. En nu lukt het mij niet als het om mijzelf gaat.

Inzicht en vertellen (akte 3)

Ik moet niet de diepte ingaan als ik een ander iets vertel over mijn ziekte. Ik hoef de ander niet alles uit te leggen. Ik vertel bij mijn re-integratie dat ik geen interne rem heb en dat ik daar hulp bij nodig heb.



Tips bij sleutelmomenten

- Leg stepping stones neer
- Help met verbanden leggen
- Oordeel niet
- Help het verhaal vorm te geven naar de werkvloer.

Toekomstverhaal

Een eenzame weg, zo voelt het soms..

Het favoriete verhaal laat het licht schijnen
naar een mogelijke toekomst.

- favoriete verhaal
- favoriete film
- favoriete boek
- ideale biografie

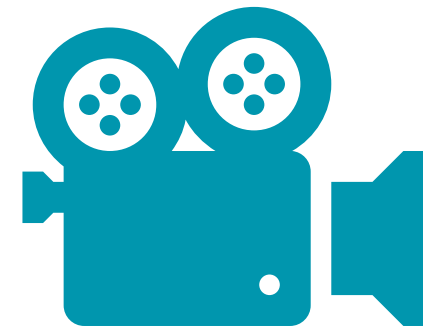




Foto: Marvel / Avengers end game

Toekomstverhaal Jeroen

Avengers, spiegel en les

Action heroes met een groot gevoel van rechtvaardigheid. Ze strijden voor het goede en zijn onbreekbaar.

Toekomstverhaal

Ik trek dat superman pak niet meer aan, want ik kan wel stuk. Voortdurend de held zijn leidt niet perse tot geluk. In mijn werk ben ik gelukkig als de ander groeit.

Toekomstverhaal Josien

Jeugdhelden

Oma die maar af en toe kwam en al onze avonturen aanhoorde. Mijn zus had een keer geblowed en mijn oma was daar helemaal niet van onder de indruk, ze zei dat doen jongeren gewoon.

Toekomstverhaal

Ik wilde later ook zo zijn, helaas oordeel ik zelf wel, het helpt als ik haar als voorbeeld neem zodat ik niet zo over mijzelf oordeel.



Illustratie Karen Weening

Tulp/Talent

KOERS
BEDRIJFSPSYCHOLOGIE

Where there is
perfection there's
no story to tell

