



Handreiking

Verhalen verbinden

Handreiking voor het organiseren van een verhalentafel voor ouderen met en zonder dementie, voor hun naasten, vrijwilligers en beroepskrachten. De verhalentafel heeft specifiek aandacht voor ouderen met veelzijdige migratiegeschiedenissen. 'Verhalen verbinden' is een initiatief van Ben Sajet Centrum en Amsta in samenwerking met zorginstellingen, vrijwilligersorganisaties en andere betrokkenen uit formele en informele netwerken.

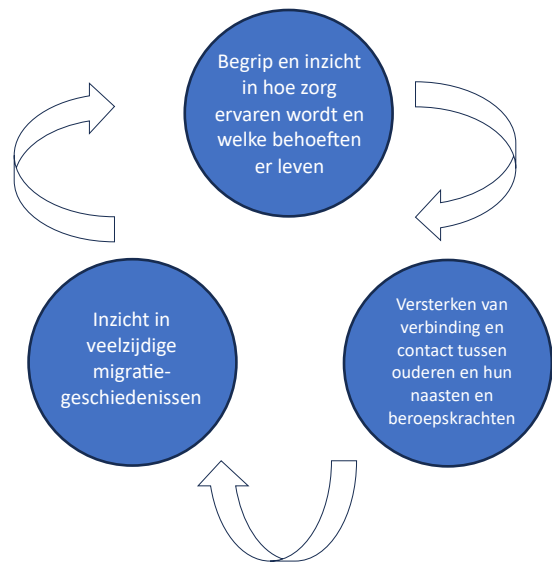
Waarom een verhalentafel?

Vertelde, gezongen en voorgedragen verhalen geven ons een inkijkje in iemands leven. De verhalentafel vormt een stap in het streven naar verbinding tussen mensen, wel of niet in Nederland geboren. Aan de verhalentafels worden verhalen gedeeld over ouder worden in Nederland - over het krijgen van, omgaan met of ervaren van dementie, over de route die men heeft afgelegd, over gewoonten, over tradities en betekenisvolle momenten in het leven. Ouderen van verschillende leeftijden, vertellen samen met hun naasten, vrijwilligers en beroepskrachten hun levensverhaal om zo inzicht te krijgen en te geven in gelaagde levensgeschiedenissen.

Doelstelling

Ruimte creëren voor veelzijdige migratiegeschiedenissen en percepties over ouder worden en dementie. Bijdragen aan een genuanceerd beeld van deze levensgeschiedenissen en de context waarin iemand zich begeeft. Ruimte voor emoties en begrip voor wensen en behoeften van ouderen en beroepskrachten rondom zorg en welzijn en dementie. Bijdragen aan het versterken van de verbinding tussen zorg en

welzijn en aanknopingspunten voor vervolgonderzoek (zie leertabellen onder het kopje *Nazorg*).



Hoe doen we dat?

Voor de verhalentafels gebruiken we verschillende benaderingen: we zingen, luisteren naar muziek, bladeren door familiealbums en ervaren voorwerpen door te voelen en te ruiken. Op deze manier halen we herinneringen op aan levensgebeurtenissen, emoties, en alledaags handelen. De voorwerpen verbinden en geven ruimte aan persoonlijke en gemeenschapsverhalen over gedeelde en individuele geschiedenissen. Verhalentafels bieden inzicht in de verhalen die ons eraan herinneren om ruimte te maken voor elkaar. Vooral wanneer we oprecht willen begrijpen wat levenservaringen voor eenieder betekenen in het hier en nu. En binnen de context van het krijgen, hebben of ervaren van dementie.



Voor wie?

Voor ouderen met en zonder dementie, hun naasten, beroepskrachten en vrijwilligers

Centraal staan de ouderen. Maar hun verhalen hebben het nodig om gehoord en naar geluisterd te worden. Soms creëren we een omgeving waar uitsluitend ouderen elkaar ontmoeten en staat het maken van contact onderling centraal. Afhankelijk van de doelstelling en mogelijkheden – nodigen we ook naasten, vrijwilligers en beroepskrachten uit om deel te nemen aan de verhalentafels.

We werken aan kleine tafels zodat er voor iedereen voldoende ruimte en aandacht is. Iedere tafel wordt begeleid door een gespreksbegeleider.

Hoe werkt het? De voorbereiding

Bepaal een doel. Voor de uitvoering van de verhalentafels vindt eerst de voorbereiding plaats waar nagedacht wordt over het doel van de betreffende verhalentafel. Richt je je op dieperliggende overtuigingen – diepgewortelde waarden die van invloed zijn op wat iemand denkt, handelt en voelt. Of op normen en waarden over ouder worden of dementie? Of op specifiek een vraagstuk naar de ervaringen en betekenis wat *thuis* betekent voor diegene die zich op meerdere plekken verbonden voelen? Ook wordt nagedacht over het verloop van de middag, het organiseren van een begeleidend ontbijt, lunch of diner en inzet van muziek, spoken word of andere kunstvorm die de ontmoeting kan ondersteunen bij de opening of begeleiden van de middag.

Wie nodig je uit? Er wordt nagedacht over wie wordt uitgenodigd en waarom. Zijn dat de ouderen uit een woongemeenschap, een

afdeling in een verzorgingstehuis, samen met of zonder bewoners uit de buurt, familieleden of beroepskrachten? De uitwerking van deze keuzes zijn van invloed op de verhalentafel. Denk samen met het organisatie team van de verhalentafels na over veiligheid creëren, openheid en (machts-)structuren tussen beroeps en patiëntstructuren die van invloed kunnen zijn op de middag.

Praktische overwegingen. De voorbereiding van praktische en organisatorische zaken van de verhalentafel kost tijd. Er wordt daarom tijd ingebouwd voor het opstellen en versturen van een uitnodigingenlijst, toestemmingsformulieren, indeling van de ruimte (denk aan wel/geen beamer, geluidsinstallatie, fotograaf, catering, indeling stoelen en tafels e.d.), ondersteuning en/of vervanging van beroepskrachten en zorgpersoneel op de afdeling. Ook het afstemmen van de middag met betrokken partners en sleutelpersonen uit de gemeenschap wordt gestart en vormgegeven. Ga er vanuit dat er meerdere contact momenten zullen zijn over de te organiseren verhalentafel.

Tips

- Denk na over de grootte van de groep, menskracht, middelen en mogelijkheden die er zijn op de locatie of bij de samenwerkende organisatie.
- Er zijn veel betrokkenen die een rol spelen bij een verhalentafel. Besteed ruimte en aandacht aan het opbouwen van relaties, vrijwilligers, mantelzorgers, sleutelpersonen uit diverse gemeenschappen.
- De inrichting van de ruimte, akoestiek, mobiliteit, stoelen en tafels zijn van



invloed op het verloop van de bijeenkomst. Onderzoek mogelijkheden en breng je wensen in kaart.

Uitvoeringsfase Start van de verhalentafel

Het eerste contact. De organisatoren van de verhalenmiddag zijn ruim op tijd (een uur tot 1,5 uur voor aanvang) aanwezig bij de locatie waar de verhalentafel plaatsvindt. Het eerste contact met degene van de zorginstelling en/of locatie wordt gelegd. Ook wordt kennisgemaakt met de sleutelpersoon of aanspreekpunt van de groep die verwacht wordt. Dit is een belangrijke relatie voor het verloop van de middag en degene waarmee je samen het verloop, wijzigingen en behoeften afstemt. De ruimte wordt ingericht met voldoende tafels, stoelen en in lijn met de mogelijkheden van de groep die verwacht wordt. De verhalenkoffer wordt uitgepakt en de spulletjes worden op tafel uitgestald of staan zichtbaar op een andere plek in de ruimte. De facilitator, gespreksleiders, observator en andere betrokkenen zijn aanwezig op de locatie.

Opening van de middag. De verhalentafel wordt geopend door de sleutelpersoon uit de gemeenschap en/of door de ontvangstorganisatie waar de verhalentafel plaatsvindt. Daarna wordt het programma overgedragen aan de facilitator van het organisatie-team van de verhalentafel. Er volgt een voorstelronde van het projectteam gevolgd door uitleg van het doel en verloop van de middag. Ook wordt de vraag besproken die centraal staat deze middag. Er is ruimte voor mededelingen zoals de aanwezigheid van een fotograaf, notulist, gespreksleiders, vrijwilligers e.d. Daarna volgt een voorstelronde en een ijsbreker. De ijsbreker

fungeert als een moment om persoonlijk contact te maken en te landen in het moment, eventueel spanningen weg te nemen en aandacht naar het moment toe te trekken. Als ijsbreker of opening van de verhalentafel kan ook een samenwerking gestart worden met een kunstenaar, spoken word artiest, schrijver of beeldend kunstenaar. Door iemand uit te nodigen die een persoonlijk verhaal vertelt, worden deelnemers geprikkeld en geïnspireerd en ontstaat er een eerste verbinding met de te delen verhalen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan schrijver [Hassnae Bouazza](#), schrijver en muzikant [Robin Block](#), fotograaf [Winny Sandvliet](#) of vertellers en kunstenaars uit eigen netwerk.

Verhaal bij een voorwerp. Na de opening en introductie van de verhalentafel worden groepjes gevormd of een kring gemaakt, afhankelijk van de setting en het aantal mensen. De gespreksleiders en observanten/notulisten verdelen zich over de tafels. De deelnemers wordt gevraagd om een voorwerp uit de koffer te pakken die een persoonlijke herinnering of ervaring oproept.

De gespreksleider van een desbetreffende tafel start de gesprekken over de voorwerpen uit de verhalenkoffer. Eventueel kan begonnen worden met een voorwerp en een eigen persoonlijk verhaal om af te trappen. De gespreksleider(s) stellen vragen aan de deelnemers aan de hand van het thema van de middag. De gespreksleiders vragen door om een herinnering 'concreet' te maken n.a.v. een bepaald voorwerp. Over wat iemand meegemaakt heeft en welke gevoelens daarbij komen kijken. Zij luisteren en zorgen voor een balanstussen wie in de groep aan het woord is en wie niet. De gespreksleiders creëren een veilige omgeving die aanstuurt op open vragen met plaats voor ieders verhaal. Soms kan het



voorkomen dat herinneringen aan het verleden of levensgebeurtenissen bepaalde emoties oproepen. Er wordt daarom geluisterd met aandacht en er is ruimte voor ervaring en emoties, details en zintuiglijke waarnemingen (ruiken, proeven, horen, zien). Zie ook de *gesprekshandreiking* hieronder voor meer handvatten voor het gesprek.

Er wordt na 1-1,5 uur een pauze ingelast om de benen te strekken en het toilet te bezoeken. De gespreksleiders komen bijeen om te bespreken of de planning na de pauze wordt aangehouden of dat er aanpassingen gemaakt worden. Om de tijdsplanning aan te houden, energie van de groep goed af te stemmen. Voor ouderen die meer zorg nodig hebben, kan een uur al genoeg zijn.

Tips

- Gespreksleider(s) vervullen een belangrijke rol. Zorg dat zij - mocht hier behoefte aan zijn - handvatten krijgen voor gesprekstechnieken. Zie ook de sheet *gesprekshandreiking* onderaan.
- Verhalen die niet woordelijk verteld worden zijn in zichzelf ook een 'verhaal'. Kun je op basis van zintuigen deze verhalen naar boven halen?
- De werkelijkheid komt vaak niet helemaal overeen met hoe je van tevoren dacht hoe de middag zou gaan, stel je flexibel op, observeer, vertraag of versnel soms en pas je planning indien nodig aan.
- Verhalen ophalen en delen geeft inzicht in alledaagse handelingen en vertelt ons soms meer dan we denken,

ga op zoek naar patronen, naar verschillen en overeenkomsten.

- Zorg voor een moment dat iedereen kan 'landen' als het gesprek begint. Soms is een verhaal van iemand die de groep kent een fijne start, omdat men dan verder kan praten als de deelnemers deze persoon weer tegenkomen. Heb je inspiratie nodig, neem dan eens een kijkje via:

Einde van de middag

De gespreksleiders kondigen aan als het einde van de middag er bijna opzit. Op deze manier krijgen de deelnemers de kans om hun verhaal af te ronden en vragen te stellen als deze er nog zijn. Na de afronding van de verhalenkoffer volgt nog een algehele afsluiting door de facilitator van de middag. Hier kan worden stilgestaan bij de ervaringen van deelnemers als hier ruimte en tijd voor is en welke wensen er zijn voor een eventueel vervolg en verdieping rondom bepaalde thema's. Eventueel sluit daarna de gastorganisatie de middag definitief af met bijvoorbeeld een lunch, koffie of thee of andere mogelijkheid om na te praten.

Nazorg Tot slot

Tijdens een verhalentafel gebeurt er veel. Er worden persoonlijke, soms intieme, soms complexe levenservaringen gedeeld. Deze ervaringen kunnen zorgen voor emoties, frictie of bepaalde uitspraken die aan het denken zetten. Bespreek daarom met het organisatie-team, de gastlocatie en de sleutelpersoon wat zij ervaren hebben, geobserveerd hebben en opvallend vonden.

Bespreek met de gastorganisatie en sleutelpersonen of er een vervolg aan de tafels wordt gegeven op basis van de wensen van de



deelnemers van de tafels. Bespreek de vervolgwensen en behoeften van de betrokken partijen.

Delen en zichtbaarheid

Verzamel de notities van de notulist en schrijf observaties op. Zorg voor een verslag. Dit verslag dient als evaluatie materiaal, maar kan ook bijvoorbeeld worden ingezet voor PR en communicatie doeleinden en de verhalen via deze weg meer zichtbaar maken.

Voor meer inzicht in de verhalen en welke thema's daar naar boven komen en wat deze betekenen kan ervoor gekozen worden om de notities die gemaakt zijn door de notulist te gebruiken als input voor analyses en vervolgonderzoek. Op deze manier kan inzichtelijk worden gemaakt wat goed ging, welke drempels ervaren werden en waar verdieping gewenst is voor bijvoorbeeld aanknopingspunten voor beleid en praktijk.

Om de resultaten breder te verspreiden dan de deelnemende organisatie aan de verhalentafels wordt nagedacht over het verzorgen van een presentatie, workshop sessie, magazine, podcast, animatie of film.

Tips

- Reflecteer samen open en eerlijk op het proces en de middag zodat we van elkaar kunnen leren en de impact van de verhalentafels kunnen vergroten/ verspreiden?

Leerwerktafels

Verhalen gebruiken voor praktijk en beleid

Inzichten uit de verhalentafels kunnen de basis vormen om met beroepskrachten in gesprek te gaan over hoe de verhalen en ervaringen

van ouderen van waarde kunnen zijn in de dagelijkse praktijk. Het doel van de leerwerktafels is om de ervaringen van de verhalentafels en thema's breder in te zetten voor de verbetering van zorg en welzijn onder ouderen. Binnen de leerwerktafels staat reflectie op de randvoorwaarden, uitdagingen en kansen bij het meenemen van ervaringsverhalen in de dagelijkse (zorg) praktijk centraal. Daarbij kan nauw samengewerkt worden met betrokken (zorg-) partners om de inbedding van de narratieven en geprioriteerde thema's onder de ouderen binnen de organisaties en zorgteams te borgen. En onderzocht worden hoe de ervaringen kunnen bijdragen aan betere zorg en welzijn van ouderen, hun naasten en beroepskrachten.

Wie betrekje bij het organiseren van een verhalentafel?

Rollen. Naast de deelnemers van de verhalentafels zijn er verschillende partijen die een verhalentafel mogelijk maken. De gastlocatie speelt een belangrijke rol, stelt locatie ter beschikking, personeel en begeleiding.

Daarnaast zorgt de gastlocatie en/ of sleutelpersoon voor de opening en sluiting van de middag. Een sleutelpersoon zorgt voor herkenning en vertrouwen bij de betrokken gemeenschap en deelnemers.

De facilitator van de middag is degene die het aanspreekpunt is van de middag, de planning in de gaten houdt en zorgt voor het contact met de gastorganisatie waar de verhalentafel plaatsvindt.

Gespreksleiders zorgen voor het begeleiden van de verhalentafels. Zij zorgen voor een



balans tussen deelnemers, stellen verdiepende of verduidelijkende vragen en houden de tijd in de gaten.

Notulisten en observeerder(s) zijn van grote waarde om de bevindingen en indruk van de middag vast te leggen.

De foto's kunnen zorgen voor een visuele vastlegging, documentatie en archief.

De rollen die hierboven beschreven staan, zijn niet statisch en kunnen elkaar overlappen. Zorg dat je samen afsprekt wie welke rol op zich neemt en bespreek de verwachtingen hieromtrent.

Tips

- Leer van de verhalentafels. Zorg dat je alles goed documenteert, zodat je voort kan borduren op hetgeen al gedaan is.
- Behoeften en wensen veranderen, zorg dat je altijd met de gastlocatie en deelnemers in gesprek blijft wat de wensen en behoeften zijn en geef ruimte als er nog wijzigingen of veranderingen zijn. Maar geef ook de grenzen die er zijn aan.