

Verhalen Verbinden

Handreiking voor het organiseren van een verhalentafel



Ben Sajat Centrum in samenwerking met Amsta

Met veel dank aan

Onze grote dank gaat uit naar de inspirerende samenwerkingen met familieleden, bewoners, beroepskrachten, projectleiders, managers, en vrijwilligers, en eenieder die in de afgelopen drie jaar met ons heeft samengewerkt rondom de verhalentafels.

De verhalentafel werd een plek van ontmoeting en verbinding, en bracht diverse gemeenschappen samen. Door samen verhalen te delen en te luisteren naar persoonlijke levensgeschiedenissen ontstond aandacht voor uiteenlopende perspectieven die binnen zorgpraktijken nog te vaak weinig ruimte krijgen. Verhalen over migratie ervaringen en ingrijpende levensgebeurtenissen en de manier waarop deze doorwerken in het alledaagse leven en handelen. Zo kregen we een inkijkje in de vele plekken waar iemand opgroeide- in Suriname, Hong Kong, China, Marokko en Ghana- en in de betekenis die deze plekken krijgen naarmate mensen ouder worden. De verhalentafel maakte daarnaast ruimte voor gesprekken over cultureel (im-) materieel erfgoed, aangewakkerd door voorwerpen uit de verhalenkoffer – maar ook door zelf meegebrachte familiefoto's, een dierbaar horloge of een zelfgemaakt gerecht. Door de bijeenkomsten, en de aanwezigheid van mensen die zich minder verbaal konden uitdrukken, werden we uitgenodigd om op zoek te gaan naar alternatieve vormen van verbinding, via een inkijk in iemands emotionele leefwereld, door een lichte aanraking zoals een hand op de schouder en het gezamenlijk delen van een maaltijd. Hierdoor kon wederzijds begrip ontstaan en ontstonden nieuwe ontmoetingen.

De toewijding en openheid die wij tegenkwamen tijdens de verhalentafels waren een enorme inspiratiebron en vormden de basis om de verhalentafels als

werkwijze verder vorm te geven. We vinden het heel bijzonder hoe deelnemers aan de verhalentafel hun persoonlijke ervaringen, herinneringen en veelzijdige levensverhalen met ons deelden. We danken in het bijzonder onze collega's van Amsta voor hun samenwerking en het gezamenlijk ontwikkelen van de verhalentafel. Daarnaast was het vertrouwen dat we kregen van de Chinees-Nederlandse ouderen van Stichting Tien Yan van grote betekenis en willen we Stichting Anand Jyoti bedanken voor hun enthousiasme, de openhartigheid en het warme welkom.

Met deze handreiking hebben we al onze ervaringen gebundeld om zelf aan de slag te gaan met het organiseren van een verhalentafel. We hopen met deze praktische handreiking anderen te inspireren om aan te slag te gaan met het vinden van manieren om verschillende levensverhalen en ervaringen te includeren binnen zorgpraktijken. We hopen in het bijzonder dat de handreiking uitnodigt om ruimte te maken voor diverse levensgeschiedenissen en levenservaringen die niet altijd gehoord, verteld of gedeeld worden.

Veel luister en vertelplezier bij de volgende verhalentafel!

Vriendelijke groet,

Carline Wesdorp en Jeanny Vreeswijk- Manusiwa
Ben Sajet Centrum

Inhoudsopgave

De verhalentafel	4	Gesprekswijzer	20
Context en doelstelling	5	De gespreksleiders	20
Subdoelen	5	Veilige omgeving	20
Voor wie en waar?	5	Door welke bril kijk je?	20
		Wederkerigheid	20
Praktische werkwijze	6	Extra ruimte en aandacht	20
A. De voorbereidingsfase	7	Aan de slag	21
Vorm een organisatie team en bepaal het doel	7	Verschillende start	21
Ontwerp een programma	7	Open en gesloten vragen	22
De deelnemers: wie nodig je uit?	8	Een gesprek opbouwen	22
Uitnodigen	9		
De locatie	9	Checklist en draaiboek	24
Vorbereiding gespreksleiders	11		
Een koffer vol verhalen	12		
B. De uitvoeringsfase van de verhalentafel	13		
Op locatie	13		
Een warm welkom	14		
In gesprek met elkaar	14		
Pauze	16		
Een gezamenlijke afsluiting	16		
C. Na afloop van de verhalentafel	18		
Nazorg en vervolg	18		
Delen en zichtbaarheid	18		
Samen leren	19		

De verhalentafel

In 2022 ontwikkelde het Ben Sajat Centrum binnen het programma Diversiteit en Dementie samen met Amsta en andere partners, de verhalentafel. De verhalentafel is een werkwijze, een narratieve benadering, waarbij jong en oud, (buurt-) bewoners, woongemeenschappen, beroepskrachten, familie en mantelzorgers in wisselende samenstelling met elkaar in gesprek gaan.

Onder begeleiding van een gespreksleider werden aan de hand van een gekozen thema en voorwerpen uit de verhalenkoffer persoonlijke levensgeschiedenissen met elkaar gedeeld. De voorwerpen - denk aan geur- en voelzakjes, oliën en balsem, miniatuurmuziekinstrumenten en gebruiksvoorwerpen, een muziekboek, servies of kettingen - vormden vaak het startpunt voor zintuiglijke herkenning en inspiratie. De voorwerpen riepen jeugdherinneringen op, brachten rituelen naar voren, droegen bij aan culturele verbondenheid en gaven uitdrukking aan gevoelens van thuis zijn.

De afgelopen jaren vond de verhalentafel plaats in verschillende vormen, met verschillende mensen en in verschillende samenstellingen. De ervaringen van al deze verhalentafels vormen de basis van deze praktische handreiking. Het uitgangspunt van deze handreiking is om zelf aan de slag te gaan als zorgorganisatie, woongemeenschap, vrijwilligersorganisatie of buurtinitiatief.

De handreiking is bedoeld als flexibel inspiratiehulp-middel, dat naar eigen inzicht kan worden aangepast aan de deelnemers, het doel en het thema van de verhalentafel.

De handreiking is opgedeeld in een praktische werkwijze met stappen die inspireren voor de voorbereiding, uitvoering en nazorg van een verhalenbijeenkomst. Daarnaast vind je een gesprekswijzer met handvatten voor gespreksleiders. Ook is een praktisch werkdocument met checklist en draaiboek opgenomen, waarmee je vooraf alle stappen kunt doorlopen en op de dag zelf ondersteuning biedt bij de uitvoering van de verhalentafel. Wil je meer lezen over de achtergrond van de doelstelling en deze narratieve benadering? Lees dan ook het verdiepingsstuk over de verhalentafel op onze website.

Er was heel veel nieuw, want ik kende bewoner Nadja nog niet zo goed, maar doordat we ook aan die zakjes gingen voelen en ruiken, kwamen er gesprekken op gang. Hoe zij haar bruine bonen met rijst maakt, welke kruiden ze gebruikt, dat dat haar lievelingseten was. Nou ja, dan denk je al meteen... leuk, dan kunnen we dat op het menu gaan zetten voor een volgende keer...

Deelnemer verhalentafel, zorgmedewerker



Context en doelstelling

De verhalentafel heeft als doel om via een narratieve benadering bij te dragen aan mensgerichte en inclusieve zorg door het delen van persoonlijke levensverhalen en ervaringen, waardoor wederzijds begrip kan ontstaan en zorg en ondersteuning beter kunnen worden afgestemd op de waarden, ervaringen en geleefde realiteiten van mensen.

Om dit te bereiken creëert de verhalentafel ontmoetingen buiten de dagelijkse zorgpraktijken, waarin bewoners, (buurt-) bewoners, woongemeenschappen, beroepskrachten, families en mantelzorgers op gelijkwaardige wijze persoonlijke levensverhalen en ervaringen kunnen delen, naar elkaar kunnen luisteren en verhalen ontvangen. De verhalentafel vertraagt en blikt terug op persoonlijke levensverhalen. Daarnaast biedt de tafel inzicht in hoe mensen zelf betekenis geven aan bijvoorbeeld gezondheid, ouder worden of omgaan met een ziekte. Deze inzichten dragen bij aan een beter begrip van de behoeften van mensen en maken het mogelijk zorg en ondersteuning te bieden die niet uitsluitend is afgestemd op een ziekte of aandoening, maar op de persoon en zijn/haar geleefde realiteiten.

Subdoelen

Op basis van deze aanpak draagt de verhalentafel bij aan de volgende subdoelen:

- Het creëren van een moment voor ontmoeting en gelijkwaardig contact tussen (buurt-) bewoners, woongemeenschappen, beroepskrachten, familie

en mantelzorgers, buiten de dagelijkse en praktische zorgpraktijken.

- Het bieden van een plek waar vertrouwens- en gelijkwaardige relaties tussen woongemeenschappen, beroepskrachten en mantelzorgers kunnen worden opgebouwd en versterkt.
- Het bevorderen van wederzijds begrip door te luisteren naar elkaars levensverhalen en stil te staan bij emoties, waardoor inzicht ontstaat in elkaars perspectieven, achtergronden en ervaringen.
- Ruimte maken en waarderen van persoonlijke verhalen, ervaringen en veelzijdige (migratie) geschiedenissen die vaak minder gehoord worden of afkomstig zijn uit ondergerepresenteerde groepen.
- Het ophalen van aanknopingspunten om zorg en ondersteuning beter te laten aansluiten bij de wensen, behoeften en de leefwereld van mensen.

Voor wie en waar?

Een verhalentafel kan worden georganiseerd door buurtbewoners, woongemeenschappen, beroepskrachten, vrijwilligers, families, mantelzorgers en iedereen die nieuwsgierig is naar de ander en met elkaar in gesprek wil gaan. Deelnemers kunnen jong of oud zijn, met of zonder dementie, afhankelijk van de gestelde doelstelling en de organisaties waarmee wordt samengewerkt. Ook de locatie kan heel verschillend zijn en wordt weloverwogen afgestemd op het doel van de verhalentafel, denk aan een ruimte binnen een zorgsetting of verpleeghuis, maar ook in een buurthuis of binnen een woongemeenschap.

Praktische werkwijze



A. De voorbereidingsfase

Een verhalentafel organiseren vraagt om tijd en aandacht. Een goede voorbereiding is daarin van waarde om te zorgen dat er nagedacht is over welke keuzes je maakt en waarom, zoals het kiezen van de deelnemers, een geschikt thema en passende locatie, die zorgvuldig op elkaar zijn afgestemd. Hieronder vind je elementen om tijdens de voorbereiding zelf mee aan de slag te gaan.

Voorbeeld doelstelling

De doelstelling van de verhalentafel wordt afgestemd op de vraag waarom je een verhalentafel wilt inzetten en welke behoeften er leven. Dit kan bijvoorbeeld gaan over een eerste kennismaking tussen buurtbewoners en een zorginstelling of bestaande relaties verstevigen. Of wil je bijdragen aan het opbouwen van een vertrouwensrelatie tussen familie en naasten van bewoners en medewerkers uit een zorginstelling? Vorm dan samen met een zorgteam/afdeling een organisatieteam en betrek ook de collega's – vrijwilligers en beroepskrachten- binnen jouw organisatie die nauw contact hebben met familieleden van bewoners.

Vorm een organisatieteam en bepaal het doel

Een verhalentafel organiseren doe je niet alleen. Door samen te werken met een zorgpartner of welzijnsorganisatie bundel je krachten, kun je taken verdelen en elkaar inspireren. Betrek een organisatie of personen met wie je graag wilt samenwerken en bespreek samen het **doel** van de verhalentafel en het **thema** dat wordt uitgelicht. Vorm vervolgens een **organisatieteam**, en betrek bij voorkeur mensen met verschillende verantwoordelijkheden, zodat taken kunnen worden verdeeld en het draagvlak én enthousiasme voor het organiseren van de verhalentafel wordt vergroot. Denk hierbij aan uitvoerende medewerkers, managers met mandaat en budget, leidinggevend, activiteitenbegeleiders, geestelijk verzorgers en vrijwilligers, die tijdens de voorbereiding, organisatie, uitvoering en nazorg een rol kunnen vervullen. Betrek tijdens de voorbereidingsfase

ook 2-3 **gespreksleiders** (één gespreksbegeleider per 5-6 mensen) en bespreek het **beschikbare budget** voor de bijeenkomst af.

Zie ook de checklist op pagina 14 van de mogelijke rollen/verantwoordelijkheden.

Ontwerp een programma

De verhalentafel kan naar eigen inzicht worden vormgegeven maar bestaat doorgaans uit **een gespreksgedeelte** met inzet van de verhalenkoffer, **randprogrammering** en een **begeleidende lunch of diner**. De drie onderdelen worden zorgvuldig afgestemd op het thema en gericht op het creëren van een gezamenlijke ervaring van verbondenheid en wederkerigheid. Op basis van het vooraf gestelde doel en thema worden de onderdelen vormgegeven en een



programma samengesteld. Bedenk samen een aansprekend openingsritueel en warm welkom en begin bijvoorbeeld met een persoonlijke anekdote, jeugdherinnering of een passend muzikaal openingsnummer. De opening van een verhalentafel is een belangrijk moment om de mensen te laten landen, een veilige setting te creëren en te zorgen voor een warm en gastvrij ontvangst. Start daarna met het gespreksgedeelte en de verhalenkoffer, gevolgd door een korte pauze. Rond af met een gezamenlijke reflectie of creatieve invulling, gevolgd door een lunch of diner. De duur van een verhalentafel varieert en hangt af van de deelnemers.

Zie ook de checklist met tijdsindeling op pagina 15 voor het programma.

De deelnemers: wie nodig je uit?

Denk samen na over **wie** je graag wilt **uitnodigen** en waarom. Dat kunnen ouderen zijn uit een woongemeenschap, medewerkers van een verpleeghuis, bewoners uit de buurt, familieleden, beroepskrachten of een combinatie. De keuze die wordt gemaakt hangt

sterk samen met het doel van de bijeenkomst. Houd een **hanteerbare groepsgrootte** aan voor jou als organisator, met genoeg gespreksleiders en afgestemd op de deelnemers. Voor sommige mensen is een kleine groep van 4 à 6 personen al voldoende vanwege de hoeveelheid indrukken en ervaringen, terwijl anderen zich juist prettig voelen bij meer mensen om zich heen voor gezelligheid en het gemeenschapsgevoel.

Denk tijdens de voorbereidingsfase zorgvuldig na over hoe je de verhalentafel zo toegankelijk mogelijk kunt maken voor jouw deelnemers. Worden bijvoorbeeld mensen uitgenodigd die niet of nauwelijks meer in staat zijn verbaal te communiceren - door de fase van dementie waarin zij zich bevinden - nodig dan ook familie, naasten en dierbaren uit. Zij kunnen niet alleen bijdragen aan het delen van iemands levensverhaal als belangrijke **kennis- en ervaringsbron**, maar bieden tijdens de bijeenkomst ook steun en nabijheid. Of wanneer wordt samengewerkt met mensen voor wie Nederlands niet de moedertaal is, of die zich hier niet comfortabel bij voelen, werk dan samen met een meertalige collega of vertrouwenspersoon uit de gemeenschap die kan **vertalen** en **tolken**. Het actief inzetten van vertalers en meertalige collega's erkent

meertaligheid en bevordert zo een toegankelijke en inclusieve benadering van de verhalentafel. Daarnaast is het belangrijk om rekening te houden met de roosters van beroepskrachten. Als zij deelnemen aan de verhalentafel of ondersteuning bieden, is het handig om samen met het afdelingshoofd, de manager of de locatieverantwoordelijke te bespreken wie hun taken op de afdeling kan overnemen tijdens de bijeenkomst. Zorg dat deze vraag tijdig wordt uitgezet, aangezien roosters vaak van tevoren worden vastgesteld.

Wil je weten op welke manier deze nabijheid en ondersteuning door familie, naasten en dierbaren van bewoners eruit kan zien? Lees dan ook ons rapport over De waarde van de verhalentafels op onze website **Rapport – De waarde van verhalentafels – Ben Sajat Centrum**

Uitnodigen

Ook het uitnodigen en enthousiasmeren van de deelnemers van de verhalentafel vraagt tijd en aandacht. Nodig daarom samen met het organisatieteam, ruim van tevoren - bij voorkeur **vier weken** voor aanvang van de bijeenkomst - de deelnemers uit, met tussendoor een herinnering. Houd daarnaast rekening met het maken van een **passende en aansprekende uitnodiging** (denk aan taalgebruik, lay-out, gebruik visuele ondersteuning) en het aanbieden van deze informatie op een manier die aansluit op de doelgroep - past juist een mondelinge benadering of werkt een flyer, brief of e-mail ook goed? Als het doel is om **nieuwe relaties** op te bouwen met een organisatie, woongroep of gemeenschap die nog

niet bekend is met de verhalentafel, bouw dan voldoende ruimte in om deze relaties te ontwikkelen en de betrokkenen te enthousiasmeren. Een **directe én persoonlijke benadering** helpt daarbij om vertrouwen op te bouwen en vergroot de kans dat deelnemers daadwerkelijk aansluiten.

De locatie

Overleg met het organisatieteam **waar** de verhalentafel plaatsvindt, dit kan bij de samenwerkingspartner zijn, maar er kan ook een gastlocatie worden gezocht. Denk bijvoorbeeld aan een buurthuis, verpleeghuis, een gebedshuis of bij een woongroep. Bespreek samen of de ruimte aansluit bij de deelnemers. Hoe is de akoestiek? Is een gesprek in de ruimte goed verstaanbaar? Zijn er geen externe geluiden die zouden kunnen afleiden? Hoeveel mensen passen er in de ruimte – ook rekening houdend met rolstoelen? Waar komt de cateraar te staan en hoe creëer je een ruimte die **geborgen en veilig** aanvoelt? De aankleding speelt daarbij een belangrijke rol en zorgt ervoor dat de ruimte uitnodigend wordt en gezellig. Vraag bijvoorbeeld het organisatieteam om kleurrijke kleden, batiks en lopers van zolder mee te nemen en kleeft de ruimte daarmee aan. Zet de koffer en de voorwerpen zó neer dat ze voor iedereen goed zichtbaar en gemakkelijk bereikbaar zijn. Bespreek daarnaast met het organisatieteam van tevoren hoe je deelnemers en gespreksleiders indeelt. Kies je een vaste tafelindeling, waarbij je rekening houdt met wie waar zit? Of laat je de indeling organisch ontstaan. De keuze hangt nauw samen met het doel, het thema en de deelnemers

Verschillende manieren van uitnodigen

Door deelnemers op zoveel mogelijk manieren uit te nodigen, vergroot je het bereik en sluit je aan bij verschillende manieren waarop mensen contact maken prettig vinden. De boodschap wordt op deze manier zo toegankelijk mogelijk gemaakt en herhaald, wat de betrokkenheid vergroot. Denk naast een poster, nieuwsbrief of intranet-aankondiging ook eens aan een korte pitch tijdens vergaderingen, en betrek verschillende medewerkers die als ambassadeur persoonlijk mensen kunnen benaderen.

En als je zag hoe leuk broer en zus met elkaar aan het kletsen waren, dan zie je gewoon hoe waardevol dat eigenlijk is, die (jeugd)herinneringen. En dat dat ook gewoon mooi mee kan helpen als je vastloopt ergens op door vragen te stellen aan familieleden zoals, hoe heb je dat vroeger gedaan? Wat werkte vroeger, wat waar werd ze blij van, waar werd ze rustig van? En dat je dat dan ook gewoon gaat uitproberen. Zo kun je elkaar helpen.

Deelnemer verhalentafel, zorgmedewerker



Voorbeeld voorbereidingsvragen

Staat de verhalentafel in het teken van 'je thuis voelen'? Bedenk dan samen een aantal verdiepende vragen of maak gesprekskaartjes met subthema's. Denk bijvoorbeeld aan de vragen: *wat betekent thuis als thuis in verschillende landen geworteld is? Wanneer voel je je thuis? Hoe 'ruikt' thuis? Bij wie voel je je thuis? Welk voorwerp uit de verhalenkoffer doet je denken aan thuis en waarom?*

Denk daarnaast ook aan thema's die verschillende levensgeschiedenissen, identiteiten en rollen kunnen weerspiegelen. Bijvoorbeeld de betekenis van de plek waar iemand is opgegroeid, belangrijke gebeurtenissen in iemands leven zoals geboorte of migratie, het ontstaan en dragen van een ziekte, of de manier waarop rituelen en gewoonten een plek innemen in het dagelijks leven.

Voorbereiding gespreksleiders

Neem van tevoren samen met de **gespreksleiders** de doelstelling, de deelnemers en het verloop van de verhalentafel door. De gespreksleiders zijn degenen die tijdens de verhalentafel de gesprekken in groepjes van 4 á 6 personen leiden en zorgen voor een veilige sfeer waarin mensen zich **gehoord** en **gezien voelen**. Bespreek samen hoe invulling wordt gegeven aan het vooraf gekozen thema in de gesprekken en bedenk vooraf een aantal **verdiepende vragen** of maak **gesprekskaarten** met onderwerpen die raken aan het thema. Levensgeschiedenissen en de verhalen daar omheen kunnen soms heel **kwetsbaar** zijn en van invloed op het alledaagse leven. Bijvoorbeeld doordat herinneringen sterke emoties oproepen, zoals stress, verdriet of rouw. Iemand kan terughoudend worden in het delen van bepaalde ervaringen. Ook kunnen bestaande spanningen binnen (zorg)relaties of binnen familiedynamieken tijdens de bijeenkomst zichtbaar worden en onverwachte reacties of gedrag van deelnemers beïnvloeden. Bespreek samen welke mogelijke gevoeligheden rondom het thema en de relaties tussen de deelnemers aanwezig kunnen zijn en hoe hier op een zorgvuldige manier mee om te gaan. Alles ondervangen is niet mogelijk, maar door hier

samen over in gesprek te gaan, kunnen mogelijke **gevoeligheden en fricties** beter worden ingeschat en kan er op een zorgvuldige manier worden gehandeld tijdens de bijeenkomst. Het betrekken van een geestelijk verzorger of diversiteitsteam binnen de organisatie kan in deze fase ook waardevol zijn, omdat zij kunnen meedenken over een **sensitieve benadering en nazorg**.

Om de gespreksleiders op weg te helpen bevat deze handreiking vanaf pagina 16 een gesprekswijzer die kan dienen als ondersteuning voor het leiden van de gesprekken.

Een koffer vol verhalen

Een belangrijk onderdeel van verhalentafel is de verhalenkoffer. Stel vooraf een **koffertje** samen met **voorwerpen** die aansluiten bij de doelgroep van de verhalentafel. Dit kan van alles zijn. De voorwerpen dienen vooral als inspiratie om **verhalen te delen**, **herinneringen** op te halen en **ervaringen** uit te wisselen. Probeer variatie aan te brengen in de voorwerpen, met aandacht voor verschillende etniciteiten, culturen en talen, zodat zowel individuele als collectieve verhalen en herinneringen kunnen worden opgehaald. Voeg daarnaast voorwerpen toe die een

sensomotorische werking stimuleren, dus voorwerpen die onze **waarneming, geur, voel** en **smaakzintuigen** zodanig prikkelen, dat dit leidt tot een bepaalde emotie, reactie of activiteit.

Eventueel kan het samenstellen van een verhalenkoffer ook een activiteit op zichzelf zijn. Dit kan bijvoorbeeld samen met een partnerorganisator en activiteitenbegeleider of met de deelnemers zelf worden georganiseerd.

Zie ook een praktisch overzicht en afvinklijst voor de voorbereiding van de verhalentafel vanaf pagina 14.

Ideeën voor in de verhalenkoffer

Alles kan in de koffer en kan een verhaal aanwakkeren. Let vooral op diversiteit aan voorwerpen en het prikkelen van zintuigen. Denk aan kleine handgemaakte stoffen geur- en voelzakjes, een miniatuur muziekinstrument, een tajine en theeservice, een stamper en vijzel, een kleine djembé, kralenkettingen, wierook, cultuurgebonden spelletjes, diverse kruiden, oliën en balsem, verschillende soorten schelpen en beeldjes, foto's, een muziek- of kookboek.

Reflectievragen

- Op welke manier besteed je vooraf tijd en aandacht aan het opbouwen van relaties met vrijwilligers, familie en sleutelpersonen, vooral wanneer deze relaties nieuw zijn?
- Wat denk je- voelen de deelnemers die je wilt betrekken zich juist wel of niet op hun gemak bij veel reuring en prikkels om zich heen?
- Is er genoeg bewegingsruimte voor diegene die minder mobiel zijn of met een rolstoel komen?

B. De uitvoeringsfase van de verhalentafel

Het is zover, na een zorgvuldige voorbereiding staat het organisatieteam klaar, is de catering geregeld, de ruimte ingericht, zijn de deelnemers uitgenodigd en kan de verhalenbijeenkomst van start gaan. Geef jezelf de ruimte om mee te bewegen met de bijeenkomst. Ondanks een zorgvuldige voorbereiding kan de dag altijd anders verlopen, bijvoorbeeld doordat er weinig of juist veel mensen aanwezig zijn, gesprekken uitlopen of een hele andere wending krijgen dan het vooraf bedachte thema.

Op locatie

Nadat de organisatoren van de verhalenbijeenkomst ruim voor aanvang (1-2 uur) aanwezig zijn op de locatie en **kennis** hebben gemaakt met het aanspreekpunt van de zorginstelling en/of locatie wordt de ruimte **ingericht**- met voldoende tafels, stoelen en in lijn met de mogelijkheden van de groep. Zorg bijvoorbeeld

voor een ruimte waar de akoestiek het gesprek niet belemmert en verdeel de deelnemers in groepjes van 4 à 6 personen per tafel om de verstaanbaarheid voor iedereen te bewaken. Let ook op voldoende ruimte voor rolstoelgebruikers. De **verhalenkoffer** wordt uitgepakt en de spulletjes worden op het tafelkleed uitgesteld of staan zichtbaar op een andere plek uitnodigend in de ruimte.



Een warm welkom

De start en opening van de verhalentafel is een belangrijk moment dat bijdraagt aan het opbouwen van een vertrouwde omgeving waarin deelnemers zich welkom voelen. Dit is essentieel voor het delen van vaak persoonlijke en soms kwetsbare verhalen. Door vanaf het begin een uitnodigende en **open sfeer** te creëren, wordt de toon gezet voor de rest van de bijeenkomst. Denk daarom goed na over wie de bijeenkomst **opent**, wie het **doel**, het **thema** en het verloop van de bijeenkomst toelicht, en wie mededelingen doet over **praktische zaken** zoals de aanwezigheid van een fotograaf, notulist, gespreksleiders en vrijwilligers. Bepaal ook wie de voorstelronde begeleidt. Zorg daarnaast voor een passend **openingsritueel**, bijvoorbeeld met een externe spreker, kunstenaar of sleutelpersoon uit de gemeenschap. Iemand die aansluit bij de gemeenschap en aan het begin van de verhalentafel een persoonlijk verhaal deelt, kan het gevoel van herkenning vergroten en deelnemers inspireren om daarna zelf verhalen te delen.

In gesprek met elkaar

Het centrale gedeelte van de verhalentafel bestaat uit het **delen van verhalen** met de inzet van voorwerpen uit de verhalenkoffer. 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 gespreksleiders starten de gesprekken aan de hand van het thema, vooraf bepaalde vragen en de voorwerpen uit de verhalenkoffer.

Begin als gespreksleider **rustig** en zorg ervoor dat iedereen, ook degenen voor wie het spannend of nieuw is, de kans krijgt om het gesprek geleidelijk op te bouwen, te landen in het moment en vertrouwd te laten voelen. Leer elkaar door de levensverhalen kennen en vraag bijvoorbeeld naar jeugdherinneringen of de plek waar iemand is opgegroeid. De voorwerpen uit de verhalenkoffer helpen als startpunt, zetten aan tot herinneringen en trekken de aandacht. **Blader samen** eens rustig door een fotoboek heen. Of pak een klein beeldje uit de koffer en vertel waar het jou aan doet denken of waarom het voor jou belangrijk is. Vinden de deelnemers ook een **persoonlijk** en **betekenisvol voorwerp** dat iets over hun leven vertelt of doet denken aan een moment uit hun verleden? Komen er herinneringen uit de kindertijd naar boven? Of over een relatie, werkverleden, de impact van migratie, rituelen en gewoonten? Neem rustig de tijd en **voel** ook eens samen aan een schelp of **ruik** aan een geurzakje of olie. Welke herinneringen roept dit op? Maak daarmee contact en ruimte voor zintuigelijke waarnemingen die verder reiken dan het gesproken woord. Geef ook de ruimte aan diegene die graag luisteren en voor wie *erbij zijn* op dat moment voldoende is. Voel aan wat de juiste mate van aandacht en het gebruik van de voorwerpen is. Soms is het voor iemand genoeg om bij één voorwerp te blijven, terwijl anderen juist meerdere voorwerpen willen verkennen. Laat de deelnemers het **tempo en ritme** van de bijeenkomst bepalen en geef ruimte zodat eigen wendingen en verhalen op natuurlijke wijze kunnen ontstaan.

Als gespreksleider creëer je tijdens het gespreksgedeelte een veilige ruimte waarin deelnemers open kunnen praten over hun ervaringen en gevoelens.

De sfeer voelde heel veilig aan. Ja, en ondanks dat het druk was, voelde het rustig en dat men kon vertellen wat men wilde, voorwerpen kon aanraken wat men wilde. Alleen luisteren was ook goed als je niks wilde vertellen. Want niet iedereen voelt zich daar comfortabel bij. Dus ja, ik vond het een heel ontspannen sfeer.

Deelnemer verhalentafel 2023



Herinneringen aan het verleden, zoals het verlaten van het geboorteland kunnen gevoelens van verdriet, eenzaamheid, boosheid, angst en andere emoties oproepen. Maak ruimte voor al deze verschillende **ervaringen** en **emoties**. Let ook op de gemoedstoestand van de deelnemers en hoe hierop in kan worden gespeeld als het gesprek vastloopt, kwetsbaar wordt of niet aansluit.

Voor extra handvatten voor het leiden van de gesprekken zie de gesprekswijzer vanaf pagina 11 met daarin ondersteunende gesprekstechnieken.

Soms kan een groep van zes personen al te veel zijn om iedereen aan het woord te laten. Bijvoorbeeld als er mensen bij zijn die moeite hebben met praten, door hun ziekte of om een andere reden. Een mogelijkheid om hier mee om te gaan, is over te gaan tot **gesprekken in tweetallen**. Bijvoorbeeld door A. per tweetal een voorwerp uit te laten kiezen B. Per tweetal in gesprek te gaan over iets wat hen blij maakt of waar ze een fijne jeugdherinnering aan hebben. C. Benoem ook de mogelijkheid om alleen te luisteren. Dit is voor de mensen die niet of moeilijk nog kunnen spreken wellicht een geruststelling. Met behulp van een

Loop je even vast in het gesprek?

Soms kan het gesprek even vastlopen, kan het zoeken zijn naar een vervolg of zijn de vooraf bedachte vragen te ingewikkeld. Houd het dicht bij de persoonlijke ervaringen en vraag bijvoorbeeld naar een fijne jeugdherinnering. Wie waren daarbij betrokken en welke rol vervulden zij? Welke spelletjes of activiteiten deed men vroeger graag? En welke liedjes of voorwerpen zijn hiermee verbonden? Welke rituelen of gewoonten waren belangrijk binnen het gezin?

zandloper kun je hier een tijd voor afspreken, de tweetalen weer samen laten komen, om de verhalen met elkaar te delen en daarna verder te gaan met een volgende vraag. Afhankelijk van tijd en energie van de deelnemers, kan dit 2 of 3 keer herhaald worden.

Werk je samen met een **vertaler/tolk**? Bespreek dan met de vertaler en de deelnemers wat een fijne vertel-vorm is. Maak het vertalen en tolken echt onderdeel van de verhalentafel door voldoende tijd in te ruimen voor de vertaling, soms te vertragen en mee te bewegen met ieders eigen tempo. Houdt rekening dat een vertaling niet altijd een één-op-één vertaling is. Soms is extra (culturele) context van de vertaler/tolk helpend om beter te begrijpen wat iemand bedoelt.

Zie ook de gesprekswijzer vanaf pagina 11 voor meer context en suggesties hiervoor.

Pauze

Er wordt na ongeveer 1 tot 1,5 uur een pauze ingelast om de benen te strekken, een kop koffie en iets lekkers te nuttigen en het toilet te bezoeken. Tijdens deze pauze komen de gespreksleiders en organisator bijeen om te bespreken of de planning na de pauze wordt aangehouden of dat er aanpassingen gewenst zijn.

Voor sommige mensen kan een uur namelijk al intensief zijn, bekijk en bespreek daarom samen met het organisatie-team wat wenselijk is.

Een gezamenlijke afsluiting

Net als de opening is een zorgvuldige afronding van grote waarde. Door tijdig aan te kondigen dat **het einde** van de bijeenkomst er bijna opzit, krijgen de deelnemers de kans om hun verhaal af te ronden en eventuele vragen te stellen. Na de afronding van de verhalenkoffer volgt nog een **gezamenlijk afsluiting**. Deelnemers krijgen hiermee de kans om de ervaring een plek te geven en er wordt geïnventariseerd welke wensen er zijn voor een **eventueel vervolg** en **verdieping** rondom bepaalde thema's.

Een **gezamenlijk lunch** of **diner** als afsluiting biedt daarnaast een waardevol moment om het gevoel van verbondenheid met andere deelnemers te versterken, waarbij deelnemers buiten de formelere structuur van de verhalentafel persoonlijke gesprekken op een laagdrempelige manier kunnen voortzetten.

Zie ook het draaiboek vanaf pagina 14 voor de uitvoering van de bijeenkomst.

Rosa, dat is een hele leuke en grappige vrouw. Maar meestal is ze stil. Ik kon vanaf mijn plek van de tafel zien dat ze best wel aan het opbloeien was. Dat was heel leuk om te zien en ook aan de hand van de spulletjes uit de verhalenkoffer...

Deelnemer verhalentafel, zorgmedewerker

Reflectievragen

- Door welke verhalen werd je geraakt?
- Verhalen worden vaak gedeeld via gesproken taal, maar ook op minder tastbare manieren, via onze zintuigen. Welke verhalen vertellen de zintuigelijke ervaringen van de deelnemers?
- Verhalen ophalen en delen geeft inzicht in alledaagse handelingen van mensen en vertelt ons soms meer dan we denken. Hoe stel jij je open voor het verhaal van een ander?



C. Na afloop van de verhalentafel

Nazorg en vervolg

Omdat de dynamiek binnen bijeenkomsten met familie, bewoners of beroepskrachten, of combinaties daarvan kan verschillen, vraagt elke samenwerking om een eigen passend vervolg. Tijdens een verhalentafel gebeurt bovendien veel, voorwerpen worden aangeraakt, gevoeld, geroken en bekeken en persoonlijke, soms intieme en complexe levenservaringen en geschiedenissen worden gedeeld. Deze ervaringen kunnen herinneringen oproepen die aan het denken zetten of nagalmen. Ook kunnen tijdens de bijeenkomst familiedynamieken of spanningen binnen zorgteams naar voren komen. Bespreek daarom gezamenlijk of en op welke manier een vervolg aan de verhalentafel wordt gegeven, op basis van de wensen en behoeften van de deelnemers en betrokken partijen. Stem naderhand met het organisatieteam en eventueel de deelnemers af of nazorg gewenst is. Dit

kan in de vorm van een gesprek, een beschikbaar sleutelpersoon of vertrouwenspersoon binnen de instelling of gemeenschap of denk aan het betrekken van een geestelijk verzorger. Bespreek daarnaast met het organisatieteam, de gastlocatie en de sleutelpersoon wat zij ervaren en geobserveerd hebben om mee te nemen voor een vervolg.

Delen en zichtbaarheid

Heb je bij de verhalentafel een notulist/observant betrokken? Verzamel dan deze notities en maak hier een verslag van inclusief je eigen observaties en reflecties. Dit verslag kan dienen als evaluatiemateriaal, maar kan ook bijvoorbeeld worden ingezet voor PR en communicatie doeleinden om de verhalen meer zichtbaar te maken via de eigen organisatie of daarbuiten – mits daar vooraf toestemming voor is gevraagd.



Samen leren

Inzichten uit de verhalentafel kunnen de basis vormen om met beroepskrachten van dus zorg- en welzijnspraktijken verder in gesprek te gaan. Denk hierbij aan inzicht in ondersteunende netwerken, maar ook in wat iemand graag doet en waar iemand plezier aan beleeft. Soms bieden deze inzichten aanknopingspunten voor concrete haakjes voor zorg- en ondersteuningspraktijken of het aanvullen van zorgleefplannen, en soms is de bijeenkomst op zichzelf al voldoende geweest door de **ontmoeting** en **nabijheid** die deelnemers hebben ervaren. Om vorm te geven aan de verdere

ontwikkeling van de verhalentafel binnen een organisatie kan een **leersessie** worden georganiseerd met de samenwerkingspartner en andere betrokkenen. Binnen een leersessie kunnen vragen beantwoord worden zoals, welk aanknopingspunten zijn uit de verhalentafel naar boven gekomen die een aanzet zijn tot praktijkveranderingen? Willen we verder met de verhalentafel en wat is dan nodig om de verhalentafel een duurzame plek binnen de organisatie te geven? Wie is daarvoor nodig, en kan er bijvoorbeeld ruimte gecreëerd worden binnen bestaande organisatiestructuren om deze tafels structureel aan te bieden?

Iedereen was vrolijk, je zag dat aan de gezichten van de mensen en van de familie. Iedereen was blij, iedereen was in gesprek met elkaar. Het was de eerste keer dat ik dat zo zie, dat bewoners samen met elkaar en familie eten...

Deelnemer verhalentafel, zorgmedewerker

Reflectievragen

- Welke verhalen hebben je geraakt en waarom?
- De werkelijkheid komt vaak niet helemaal overeen met hoe je van tevoren dacht hoe de verhalentafel zou verlopen. Wat is je opgevallen wat anders liep dan gedacht?
- Reflecteer samen open en eerlijk op het proces en de verhalenbijeenkomst en zorg dat je alles goed documenteert. Waar wil je op voortborduren of waar is verdieping gewenst?

Gesprekswijzer

De gespreksleiders

De gespreksleider van een verhalentafel is diegene die het gesprek opent, begeleidt en sluit. Gespreksleiders stellen vragen aan de hand van het thema dat vooraf is besproken. Gespreksleiders kunnen gebruik maken van de voorwerpen uit de verhalenkoffer, foto's uit familiearchieven, muziek of andere betekenisvolle objecten. Het doel van de voorwerpen is om ingangen te vinden die verschillende verhalen, herinneringen en emoties oproepen. Door met aandacht te luisteren, door vragen te stellen, streven de gespreksleiders naar een gelaagd begrip van een verhaal of een herinnering. Het is niet erg als verhalen afwijken van de daadwerkelijke voorwerpen. Centraal staat de ontmoeting en het delen, luisteren en voeren van het gesprek.

Veilige omgeving

Gespreksleiders dragen bij aan het creëren van een veilige omgeving die gericht is op open vragen, met ruimte voor ieders persoonlijke verhaal. Door nieuwsgierigheid, empathie, en aandacht te geven ontstaat ruimte voor verschillende ervaringen en emoties. Soms kan het zijn dat herinneringen aan levensgebeurtenissen bepaalde gevoelens oproepen die ongemakkelijk, zwaar of emotioneel kunnen zijn. De gespreksleider probeert een omgeving te creëren waarin deelnemers zich vrij en veilig voelen om hun gevoelens te uiten. Bespreek vooraf samen met je team hoe deze veilige sfeer gecreëerd kan worden.

Door welke bril kijk je?

Binnen de verhalentafels wordt aandacht besteed aan de diversiteit van mensen met verschillende culturele, linguïstische, en etnische achtergronden en aan diverse levensgeschiedenissen. Als de verhalentafel gericht is op een bepaalde gemeenschap, wees dan bewust van de overeenkomsten, maar houd ook oog voor de verscheidenheid binnen de groep en de diversiteit aan ervaringen, normen en waarden.

Als deelnemer en gespreksleider breng je je eigen normatieve kaders met je mee; deze kaders bepalen hoe je naar de wereld kijkt en hoe je handelt. Probeer zelf eens na te denken over hoe deze kaders kunnen doorwerken en welke eigen aannames je hebt. Stel jezelf eens de vraag waar je vandaan komt en welke levenservaringen doorwerken in de manier waarop je naar de wereld kijkt. Probeer in de gesprekken een open houding aan te nemen door nieuwsgierig te zijn naar de ander, actief te luisteren en ruimte te bieden voor stiltes en emoties, zodat recht wordt gedaan aan persoonlijke en uiteenlopende ervaringen.

Wederkerigheid

De verhalentafels zijn gericht op het creëren van wederkerigheid tussen alle deelnemers. Als gespreksleider biedt je aandacht, luister je en maak je ruimte voor persoonlijke levensverhalen. Door zelf een verhaal te delen kan ruimte voor gelijkwaardigheid en kwetsbaarheid ontstaan. Ook nodigt het de deelnemers uit om zelf persoonlijke ervaringen te delen.

Extra ruimte en aandacht

Mensen met cognitieve beperkingen kunnen te maken krijgen met verschillende veranderingen in o.a. cognitief functioneren, gedrag en soms ongrijpbare, zichtbare of onzichtbare emoties. Cognitieve veranderingen kunnen de communicatie op verschillende manieren beïnvloeden, zoals beperkingen in het ophalen van herinneringen en het vinden van woorden om uit te drukken wat iemand bedoelt, evenals het verwerken van informatie die nodig is om wat anderen vertellen te begrijpen. Het is daarom van belang om ruimte te maken voor het tempo en de behoeften die passen bij de mensen die deelnemen aan de verhalentafel. Herinneringen ophalen kan voor de één haalbaar zijn en voor de ander juist lastiger. Probeer 'haakjes' op te merken die de deelnemers zelf aangeven, zodat er onderwerpen besproken worden waar zij graag over praten en waar jij op aan kan sluiten. Spreek rustig en

duidelijk, met genoeg ruimte voor de ander om te reageren. Nodig de ander actief uit in het gesprek door duidelijke vragen te stellen en alternatieve vormen van communicatie te verkennen. Stimuleer de zintuigen en vraag hoe iets ruikt, klinkt of voelt, en observeer de lichaamstaal. Accepteer dat niet alles perfect hoeft te verlopen in het gesprek, maar concentreer je op verschillende manieren van contact met de ander.

Aan de slag

Als het doel van de verhalenafel en waar de focus ligt duidelijk is, kan samen nagedacht worden over relevante en verrijkende vragen, of gesprekskaartjes passend bij het gekozen thema. Voor het thema *je thuis voelen* kun je op de gesprekskaarten bijvoorbeeld de woorden zetten zoals, *familie, gemeenschap, vrienden, rituelen en gewoonten, veiligheid, geur, verbondenheid, plaatsen en landsgrenzen*. Met deze gesprekskaarten of verdiepende vragen kan een rijk en gelaagd beeld van het thema ontstaan en inzicht worden verkregen in gebeurtenissen die hiermee samenhangen.

Verschillende start

- De gespreksleider kan ervoor kiezen om zelf een voorwerp uit de koffer te pakken en een **persoonlijk verhaal** te delen. Vervolgens kan aan de deelnemers worden gevraagd om een voorwerp uit de koffer te pakken die een persoonlijke herinnering of ervaring oproept.
- De deelnemers kan ook gevraagd worden om een voorwerp te pakken en deze direct te koppelen aan **het thema** van de bijeenkomst. Bijvoorbeeld *welk voorwerp doet u denken aan het gevoel van thuis? Of welk voorwerp doet u denken aan een jeugdherinnering?*
- Er kan er ook voor gekozen worden om het voorwerp te gebruiken om **jezelf voor te stellen** aan de hand van het gekozen object. *Welk verhaal vertelt het voorwerp over u?* Daarna kan worden toegewerkt naar het gekozen thema.



Open en gesloten vragen

Stel tijdens de verhalentafel zoveel mogelijk open vragen en vraag naar voorbeelden om zo concreet mogelijk te maken wat iemand bedoelt. Open vragen geven de deelnemer de ruimte om in eigen woorden inzicht te geven in de geleefde ervaring. Door te vragen naar de emotie bij een bepaalde gebeurtenis of ervaring, krijgen we een dieper inzicht in de impact van de ervaring op de persoon. **Open vragen** beginnen vaak met **hoe, wat, welke, waarom, wanneer** en gaan verder dan een ja of nee antwoord. Probeer om de deelnemers te prikkelen met vragen die gelaagde en uitgebreide antwoorden kunnen geven. **Stel één vraag tegelijk.**

- U heeft een boek over Suriname uit de verhalenkoffer gepakt, welke herinnering roept dit bij u op?
 - Wat betekent *[deze herinnering/gebeurtenis]* voor u?
 - Hoe voelt het als u terugdenkt aan *[herinnering/gebeurtenis]*?
 - Wat betekent dit voorwerp voor u?
- Probeer de antwoorden specifiek te krijgen met veel voorbeelden en details.
 - U vertelde net iets over wat u graag doet op een dag. Hoe ziet een gemiddelde dag er voor u uit?
 - Kunt u omschrijven hoe uw dag begint?
 - U geeft net aan blij te worden van X muziek. Wat gebeurt er dan precies?
 - Kunt u dat gevoel omschrijven?
 - **Gesloten vragen** waarop een deelnemer enkel **ja of nee** antwoordt, geven weinig inzicht in het verhaal of de gebeurtenis. Probeer gesloten vragen daarom zoveel mogelijk te vermijden.
 - *Ontvangt u genoeg zorg?* Deze vraag is niet alleen 'gesloten' maar roept ook veel vragen op. Wat wordt er bedoeld met 'zorg' en wat met 'genoeg'? Zie ook het kopje duiding hieronder.
 - Soms kan een ja/nee vraag wel een beginvraag zijn voor specifieke informatie en een stimulans om door te vragen. Voorbeeld: *Zijn er mensen in uw omgeving die u ondersteunen met praktische zorg? Denk aan medicijngebruik, boodschappen, aankleden en wassen?* Een vervolgvraag zou kunnen zijn: *Hoe ervaart u het contact met X? Kunt u omschrijven wat deze ondersteuning voor u betekent?*

Een gesprek opbouwen

- **Overzichtsvragen.** Als start van de verhalentafel en om vertrouwd te raken met zowel de aanpak als het voorwerp, verhaal of herinnering, kunnen overzichtsvragen – vragen die nog vrij breed zijn – een eerste beginpunt vormen. Vanuit daar kan worden toegewerkt naar meer specifiekere vragen. Een voorbeeld:
 - *Het voorwerp X doet u denken aan vroeger geeft u aan. Kunt u iets vertellen waar u bent opgegroeid. Vervolg: hoe zou u deze plek omschrijven? Vervolg: kunt u een herinnering beschrijven die indruk heeft gemaakt op deze plek?*

Met deze vragen kan een eerste inzicht worden gegeven in wat de deelnemer belangrijk vindt en waar hij of zij als eerste aan denkt zonder al te veel in detail te treden.

- **Specifieke vragen.** Om inzicht te krijgen in concrete en specifieke activiteiten en herinneringen, zijn gedetailleerde vragen behulpzaam. Ze kunnen zorgen voor het ontrafelen van de betekenis van een specifiek verhaal ingebed in een groter geheel. Denk bijvoorbeeld aan de vraag:
 - *Kunt u in detail beschrijven wat u doet tijdens het uitvoeren van het ritueel dat u zojuist beschreef?*
- **Voorbeelden.** Het is al eerder benoemd, maar probeer om zoveel mogelijk voorbeelden uit te vragen, zodat duidelijk wordt wat deelnemers bedoelen en of je het juist begrepen hebt. Door te herhalen wat eerder is gezegd en de deelnemer aan te moedigen meer voorbeelden te geven, ontstaat een rijker beeld van wat iemand bedoelt.
 - *U vertelde net dit, welke X zijn er nog meer? Kunt u meer voorbeelden hiervan noemen?*
- **Duiding.** Bij het ophalen van verhalen wil je zo duidelijk mogelijk maken wat de verteller bedoelt. Probeer daarom steeds op zoek te gaan naar duiding van een verhaal, herinnering of begrip en wat dit voor iemand betekent. Dit doe je door vragen te stellen als:
 - *Wat verstaat u onder (goede) zorg en ondersteuning?*
 - *Wat betekent voor u 'gezond ouder' worden?*
 - *Wat betekent voor u 'zich thuis voelen'?*
- **Controleer.** Het kan waardevol zijn om een verhaal samen te vatten, dit terug te geven en te kijken of je het goed begrepen hebt.



- *U gaf aan dat XY betekende voor u, klopt dat? Is er nog iets wat ik mis?*
- *Heb ik het goed begrepen dat...?*
- *Hoe komt het bij u over als ik dit zo samenvat?*

- **Vermijd suggestieve vragen.** Suggestieve vragen zijn vragen waar het antwoord al een bepaalde richting kent, probeer deze zoveel mogelijk te vermijden.

- *Vindt u het niet verstandig om na te denken over uw wensen in de toekomst?*
- *Vindt u het ook belangrijk dat er meer wordt ingezet op sensitieve zorg?*

- **Laat aannames weg.** Zoals hierboven besproken nemen we allemaal onze eigen kaders mee waarin we de wereld beleven en bekijken. Reflecteer op deze kaders en kijk of je je kan inleven in de leef- en belevingswereld van de ander. Luister naar de ander met aandacht, ga het gesprek vanuit nieuwsgierigheid aan zodat een open ruimte kan ontstaan voor het gesprek.

- **Prompts en probes.** Gebruik prompts- een geheugensteuntje- als een aspect van het verhaal niet helemaal duidelijk is. Dit kunnen ophelderende vragen zijn, situatie- voorbeeld of vergelijkingsvragen,

maar dit kan ook in de vorm van stiltes zijn of een 'hmm' geluid. Stiltes laten vallen kan heel waardevol zijn en zorgen voor een nadenkpauze. Ook de voorwerpen, foto's, muziek of andere objecten spelen een belangrijke rol bij het losmaken van herinneringen. Maak gebruik van de voorwerpen en objecten en stel vragen over de geur, aanraking en wat men ziet.

- **Observeren.** Een gesprek bestaat niet alleen maar uit gesproken woorden. Er speelt veel gedurende een ontmoeting tussen mensen. Een blik, een oogopslag, wegstaren, schouders ophalen, ontspannen of gespannen houding, kunnen signalen zijn om verder te gaan met het gesprek of juist te pauzeren. Stiltes laten vallen kunnen daarin de ruimte bieden aan gedachten en emoties. Stiltes kunnen ook inzicht geven in onderwerpen die iets met de deelnemer doen, wanneer woorden ontnomen worden.

- **Wil je een handig geheugensteuntje? Laat OMA thuis:** Laat Oordelen, Mening, Aannames en ongevroegde adviezen achterwegen, en **Neem ANNA mee:** Altijd Navragen, Nooit Aannemen.

Checklist en draaiboek

Datum verhalentafel: _____

Tijdstip: _____

In samenwerking met: _____

Contactgegevens: _____

Verwacht aantal deelnemers: _____

Locatie: _____



Datum	Actie vooraf	Wie?	Status
Week 1 en 2	Aan de slag met het organisatieteam <ul style="list-style-type: none"> • Samenwerkingspartner zoeken en organisatieteam bepalen en betrekken • Rollen en taken verdelen • Bepalen van het doel en thema van de verhalentafel • Datum, locatie en tijdsfad afstemmen (voor sommige mensen is een uur deelname genoeg. Houd rekening dat de organisatie en de verhalentafel zelf langer duurt) • Draaiboek maken met daarin de gemaakte afspraken over de invulling, doel en verloop van de bijeenkomst • Budget vaststellen (denk aan catering, betrekken van een kunstenaar, fotograaf, vrijwilligers, gespreksleiders e.d.) 		
Week 1 en 2	Samenstelling en grootte van de bijeenkomst vaststellen <ul style="list-style-type: none"> • Bepaal wie en hoeveel mensen deelnemen aan de verhalentafel <ul style="list-style-type: none"> - Jong of oud? - Ouderen die nog thuis wonen of in een verpleeghuis? - Mensen met of zonder dementie, of gemengd? - Verschillende of gedeelde etnische/culturele/taalkundige achtergrond? - Buurtbewoners en bewoners uit een zorginstelling? - Verhalentafel met of zonder mantelzorgers, naasten en familieleden? • Beroepskrachten? • Welke beroepskrachten betrek je voor de ondersteuning of nemen zelf deel? • Toestemming van familie/verpleeghuis en ontvangstorganisatie regelen • Leidinggevenden en betrokkenen informeren • Eventueel beroepskrachten vrij roosteren • Vrijwilligers betrekken om mee te helpen • Verhalentafel inbedden bij bestaande structuren en activiteiten als dat mogelijk is 		
Week 3 en 4	Datum, locatie en tijd zijn bekend <ul style="list-style-type: none"> • Uitnodiging maken en deelnemerslijst afronden • Save the date uitsturen met aanmeldlink 		
Week 3 en 4	Vorbereiding en organisatie <ul style="list-style-type: none"> • Inrichting ruimte bespreken met de ontvangstorganisatie, betrokkenen en uitvoeringsteam • Catering uitzoeken en vastleggen • Bepalen van programmaonderdelen en vastleggen muzikant, fotograaf, kunstenaar, schrijver e.d. • Notulist en observant werven • Gespreksleiders werven • Eerste aanmeldingen bijhouden • Toestemmingsformulier regelen indien samen overeengekomen 		
Week 5	Vorbereiding en organisatie <ul style="list-style-type: none"> • Thema/doel bespreken en bijeenkomst doornemen met alle betrokkenen • Gespreksleiders instrueren/ brieven en verdiepingsvragen/gesprekskaarten bespreken en maken a.d.h.v. het thema en doelstelling • Lijst aanmeldingen in de gaten houden. Eventueel reminder sturen, ook via sociale media, intranet, mail, poster en persoonlijk aankondiging bekend maken 		

Benodigheden	Wie?	Opmerking
Verhalenkoffer en aankleding voor de ruimte		
Fototoestel		
Notitieblok en pen en/of opname apparatuur		
Draaiboek, gesprekswijzer		
Ontbijt/lunch, diner		
Toestemmingsformulieren		

Rolverdeling	Wie?	Taak
Sleutelpersoon of ontvangende organisatie		Spreker voor de opening & afsluiting
Facilitator/organisator		De facilitator/organisator is degene die het totaaloverzicht heeft over verhalentafel en de bijeenkomst leidt. De facilitator is eventueel ook gespreksleider
Gespreksleiders aan tafel		Stelt vragen, zorgt voor het creëren van een veilige plek om verhalen te delen en bewaakt de balans in wie het woord heeft
Notulist/ verslaglegger en observant		Observeert en maakt aantekeningen, notities van wat opvalt, de interactie en dynamiek binnen de groep
Vertaler/ tolk of meertalige collega		Speelt een cruciale rol wanneer niet iedereen de Nederlandse taal volledig machtig is en kan het organisatie-team adviseren en ondersteunen om de verhalentafel zo toegankelijk mogelijk te maken voor iedereen
Fotograaf		Maakt sfeerbeelden, details, close-ups en overzichtsbeelden, houdt rekening met toestemming van de deelnemers en dat hun privacy wordt gerespecteerd, in lijn met de AVG
Beeldend kunstenaar, schrijver, dichter, muzikant, vertegenwoordiger uit de gemeenschap		Deelt een persoonlijk verhaal, project of kunstwerk met de groep ter inspiratie, verbinding en prikkelen van meerdere zintuigen (tijdens de opening & afsluiting of tussendoor)
Geestelijk verzorger		Kan meedenken in de voorbereiding, deelnemen tijdens de bijeenkomst en een belangrijke rol spelen in de nazorg

Tijd	Dagindeling verhalentafel*: acties op de dag zelf	Wie?
60-90 minuten voor aanvang	Aanwezig zijn op de locatie door het organisatieteam van de verhalentafel	
45 minuten	Klaarzetten tafels, stoelen, verhalentafel, entree. Rekening houden met geluid en bereikbaarheid voor de deelnemers	
20 minuten	Ontvangst muzikanten, fotograaf, cateraar, vertaler, gespreksleiders. Draaiboek doornemen met aanspreekpunt van de locatie	
20 minuten	Ontvangst deelnemers Organisatieteam verdelen over de tafels (ter plaatse of vooraf?)	
20 minuten	Welkom/openingswoord door een sleutelpersoon/aangewezen persoon/organisator of creatieve openingsvorm/ openingsnummer/ persoonlijke anekdote Thema en doel van de dag Voorstelrondje van het team Mededelingen <i>In kleine groepjes van start of pauze</i>	
20 minuten	Pauze: maaltijd of koffie/thee pauze	
45 minuten	Verhalen in kleine groepjes aan de hand van: <ul style="list-style-type: none"> • Verdiepende vragen of gesprekskaarten • Verhalenkoffer met voorwerpen, foto's, geur- en voelzakjes. • <i>Eventueel zelf meegenomen voorwerpen</i> 	
10 minuten	Afronding/afsluitings- dankwoord door sleutelpersoon/aangewezen persoon/organisator of creatieve vorm, behoeften voor vervolg inventariseren	
20 minuten	Lunch/diner of einde en opruimen (<i>indien lunch/diner dan langer tijd inruimen</i>)	

* Voor sommige mensen is een uur deelname genoeg. Houd rekening dat de organisatie en de bijeenkomst zelf langer duurt.

Referenties

Brewer, D. (2002). Supplementary interviewing techniques to maximize output in free-listing tasks. *Field Methods*, 14(2), 108–118.

Garbett, G. K., Naroll, R., & Cohen, R. (1975). A handbook of method in cultural anthropology. *Man*, 10(1), 144. <https://doi.org/10.2307/2801206>

Morris, L., Mansell, W., Williamson, T., Wray, A., & McEvoy, P. (2018). Communication empowerment framework: An integrative framework to support effective communication and interaction between carers and people living with dementia. *Dementia*, 19(6), 1739–1757. <https://doi.org/10.1177/1471301218805329>

Schrauf, R. W., & Muller, N. (Eds.). (2014). *Dialogue and dementia: Cognitive and communicative resources for engagement*. New York, NY: Psychology Press.

Spradley, J. P. (1979). *The ethnographic interview*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.

Handreiking Verhalen Verbinden

Carline Wesdorp & Jeanny Vreeswijk-Manusiwa

Januari 2026

