

WAT MIJ HELPT: EMPOWERMENT VAN JONGEREN DOOR STORYTELLING

Een Handreiking



KMR Hogeschool van Amsterdam

Juli 2025

Auteurs

Nesrien Abu Ghazaleh

Rosanna Schoorl

Stefanie van Zal

Redactie

Ton Guiking

Afdeling

KMR Hogeschool van Amsterdam

Datum

Juli 2025

© 2017 Copyright Amsterdam University of Applied Sciences

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Hogeschool Amsterdam.

Inhoudsopgave

Introductie

Achtergrond

Doel van de handreiking

Storytelling voor Empowerment

Positieve impact van een groepsetting

Peergroep

De rol van professionals

Randvoorwaarden

Werkwijze

De stappen van een Storytelling-workshop

Introductie en creëren van een veilige sfeer

Energie opwekken en groepscohesie

Basisprincipes van Storytelling: het vertellen van een goed verhaal

Creativiteit opwekken: oefeningen om creativiteit te stimuleren

Het eigen verhaal schrijven en structureren

Het invullen van de poster

Het verhaal delen

Afronding en nazorg

Checklist voor Storytelling-workshops

Voorafgaand aan de workshop

Tijdens de workshop

Na de workshop

Introductie

Het vermogen om verhalen te delen is een krachtig instrument voor zelfexpressie, verbinding en persoonlijke groei. Dit document is bedoeld om professionals de tools en kennis te bieden die zij nodig hebben om effectieve Storytelling-workshops te organiseren voor jongeren. Het doel van deze workshops is tweeledig: enerzijds om jongeren in kwetsbare omstandigheden in staat te stellen hun eigen verhaal te ontdekken en te delen, waardoor zij worden versterkt in hun zelfvertrouwen, creativiteit en communicatieve vaardigheden; anderzijds om professionals op een informele en waardevolle manier inzichten te bieden in de ervaringen van jongeren, zodat zij hen nog beter kunnen begrijpen en ondersteunen.

Achtergrond

Veel jongeren groeien op in omstandigheden die hen steun bieden om zich tot veerkrachtige volwassene te ontwikkelen, maar er zijn ook jongeren die te maken hebben met uitdagende situaties zoals armoede, zorgtaken als kind, of het opgroeien in een gezin met een ouder met psychische- of verslavingsproblemen. Deze handreiking wordt aangeboden in het kader van een onderzoek naar wat beschermende factoren zijn bij jongeren die opgroeien in deze kwetsbare (thuis)situaties. Om hier inzicht in te krijgen hebben we door middel van workshops 'Storytelling' de levensverhalen van zulke jongeren verzameld en geanalyseerd.

In totaal hebben bijna 100 jongeren in drie doelgroepen (het streven was 30 per doelgroep) gedurende het onderzoekstraject deelgenomen aan workshops Storytelling. In deze workshops werden jongeren getraind in het vertellen van hun persoonlijke levensverhaal, met de nadruk op de helpende en tegenwerkende krachten bij het opgroeien. Zij gebruikten hiervoor als hulpmiddel een in samenwerking met Storytelling Centre Amsterdam ontwikkelde poster waarop ze het verhaal van hun opgroeien konden invullen, van vroeger tot nu. Daarnaast konden ze kaartjes invullen over helpers/hulp en tegenstanders/tegenslagen die zij op de poster konden neerleggen. De workshops werden afgesloten met het delen van ieders verhaal voor de hele groep. De workshops zijn zowel door de jongeren als door de aanwezige professionals positief ontvangen. Hieruit volgend is deze handreiking ontstaan.

Voor meer achtergrondinformatie over de theorie en de resultaten uit het onderzoek verwijzen wij u graag naar het onderzoeksrapport (<https://www.hva.nl/onderzoekresultaten/2025/7/wat-mij-helpt>). De jongeren die reflecteerden op hun deelname aan de workshops waren over het algemeen positief over het gebruiken van de poster als hulpmiddel en het delen van hun verhaal met peers. Zij gaven aan het nuttig te vinden, omdat ze door de workshop reflecteerden op hun eigen ervaringen én de situatie en ervaringen van de ander beter leerden kennen. De workshop Storytelling is bewust gericht op het benoemen van de elementen die jongeren hebben geholpen en hebben tegengewerkt, waardoor zij een meer gestructureerd en meer helder inzicht krijgen in hun eigen situatie bij het opgroeien. Dit werd als positief ervaren doordat ze actief stil stonden bij de persoonlijke krachten en hulpbronnen die ze tot hun beschikking hadden.

Ook uit de literatuur blijkt dat interventies voor jongeren in kwetsbare posities zich (onder meer) dienen te richten op het versterken van persoonlijke vaardigheden, op positieve aspecten van opgroeien in moeilijke situaties en op het creëren van een ondersteunende omgeving. Op deze elementen wordt in deze handreiking ingegaan.

Doel van de handreiking

Met deze handreiking kunnen professionals in de toekomst zelf een workshop Storytelling organiseren voor een groep kwetsbare jongeren. Zij leren om jongeren te ondersteunen in het delen van hun ervaringen, het versterken van hun zelfvertrouwen en het verbeteren van hun sociale vaardigheden. Daarnaast biedt deze handreiking methodieken om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren voor het delen van persoonlijke verhalen.

Doelstellingen:

- De basis van de methode Storytelling toepassen.
- Vertrouwen creëren bij deelnemers.
- Een gezellige en ondersteunende sfeer creëren.
- De basics van een goed verhaal overbrengen met behulp van diverse oefeningen.
- Creativiteit bij jongeren opwekken.
- Onderlinge herkenbaarheid tussen deelnemers faciliteren.
- De zorg voor deelnemers achteraf waarborgen.
- Weten welke eerste stappen te zetten om deze methode binnen de eigen organisatie te gebruiken als interventie bij jongeren.

Deze doelstellingen worden bereikt door middel van de uitleg en het oefenen met verschillende spellen uit de Storytelling-traditie.

1. Storytelling voor empowerment

Storytelling is een krachtige methode om jongeren te laten nadenken over hun verleden op een positieve manier. Deze methode nodigt mensen uit om onder begeleiding hun levensverhaal te delen. Verhalen helpen herinneringen te structureren, geven betekenis aan gebeurtenissen en dragen bij aan het vormen van de eigen identiteit. Door Storytelling wordt een levensverhaal op een positieve manier belicht, wat de verteller motiveert om meer waarde toe te kennen aan zijn of haar leven en activiteiten. We hebben gemerkt dat Storytelling jongeren niet alleen helpt om structuur in hun levensverhaal aan te brengen, maar ook om hun te laten inzien hoeveel kracht zij hebben en welke kwaliteiten zij bezitten. Vaak wordt door deze methode dus ook de persoonlijke ontwikkeling bevorderd, door het vergroten van eigenwaarde/zelfvertrouwen, zelfreflectie, zelfkennis en het ontwikkelen van praktische vaardigheden.

Positieve Impact van een groepsetting

Storytelling in een groepsetting kan een positieve invloed hebben op het delen van persoonlijke verhalen, mits er genoeg veiligheid is gecreëerd tijdens de workshops. Een aantal jongeren benoemde dat het vertellen van hun verhaal en het aanhoren van andermans verhaal bijdroeg aan een betere kennismaking en aan een beter begrip van elkaars verleden en situatie. Zij zagen dit als iets positiefs om op voort te bouwen in de komende bijeenkomsten. Ook gaven zij regelmatig aan zich te herkennen in de moeilijkheden waar de ander mee te maken hadden, en deelden zij hun ervaringen met elkaar. “Het is toch een stukje uit je comfort zone stappen om het toch zo helemaal op te schrijven en dan te vertellen. Het is ook wel weer iets moois omdat je het toch wel weer deelt met elkaar.”

Het is belangrijk dat jongeren zich veilig voelen in de setting van de workshop en zich vrij voelen om zich te uiten. Het gebruik van introductiespellen kan hieraan bijdragen. Daarbij werkt het het prettigst als jongeren al verenigd zijn in een specifieke groep, bijvoorbeeld een peergroep/praatgroep of andere activiteit waar zij al kennis met elkaar hebben gemaakt.

Voor de doelgroepen die wij in dit onderzoek volgden geldt dat jonge mantelzorgers en jongeren die opgroeien in een gezin met een laag inkomen in het algemeen minder goed georganiseerd zijn dan de KOP/KOVV-groep. Om deze groepen te kunnen bedienen zou er dus idealiter eerst gewerkt moeten worden aan het breder organiseren van peergroepen en/of andere activiteiten voor deze jongeren.

Peergroep

Een peergroep is een groep mensen die meestal iets gemeen hebben. In dit geval kunnen het jongeren zijn die eenzelfde ervaring hebben in hun thuissituatie, zoals het verlenen van zorg aan een familielid. Als jongeren veel overeenkomsten met elkaar hebben, kunnen peergroepen helpen bij het vergroten van het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde, het ontdekken van eigen talenten en het maken van nieuwe vrienden. Het is goed om op te merken dat sommige onderwerpen, zoals het opgroeien in een gezin met een laag inkomen of het verlenen van mantelzorg, gevoelens van schaamte of verlegenheid kunnen opwekken. Daarom adviseren wij om peergroepen naast of als verlengde van een activiteit voor (kwetsbare) jongeren te organiseren. Denk bijvoorbeeld aan een combinatie van huiswerkbegeleiding of een creatieve activiteit waarbij ook workshops worden georganiseerd. Op deze manier is er meer ruimte voor jongeren om te reflecteren op wat voor hen specifiek moeilijkheden waren tijdens het opgroeien en verlaagt dit mogelijk ook de angst voor een bepaald stigma of veroordeling van anderen. Voor meer tips en tricks voor het opzetten van een peergroep zie: [Peer-to-peer steun- HvA](#).

De rol van professionals

Professionals die een dergelijke Storytelling-bijeenkomst faciliteren/organiseren, moeten in staat zijn om goed te luisteren naar het verhaal, zonder daar meteen op in te spelen. Het is belangrijk om vertrouwen op te bouwen in de groep en een veilige omgeving te creëren

waarin jongeren zich gezien en gehoord voelen. Tegelijkertijd is het aan de professionals om te kijken wat te doen met de gehoorde verhalen, wanneer daar elementen in naar voren komen die nadere aandacht verdienen. Dit kan op een later moment (wellicht zelfs in 1 op 1 sessies) worden besproken. Het is goed om rekening te houden met de bejegening van de jongeren. Bejegening is de manier waarop professionals omgaan met de deelnemers, waarbij respect, empathie en oprechte interesse centraal staan. Een positieve bejegening helpt vertrouwen op te bouwen, zorgt voor een veilige omgeving en bevordert open communicatie. Het is essentieel om jongeren te benaderen zonder vooroordelen en hen als gelijkwaardige partners te beschouwen in het gesprek. Zie voor meer informatie over bejegening:

[Bejegening- HvA](#). Belangrijk is om de workshops positief te beëindigen, aangezien de verhalen soms zeer persoonlijk en heftig kunnen zijn.

Randvoorwaarden

Er zijn een aantal zaken om rekening mee te houden bij het organiseren van een Storytelling-workshop. Uit onze ervaring werkt een groeps grootte van 5-8 mensen het beste. Op deze manier is er genoeg tijd voor iedereen om het verhaal te kunnen delen en kan er uitgebreid op elkaar ingegaan worden. Daarbij geldt ook dat het bij groepen deelnemers die elkaar nog niet (goed) kennen het beste werkt om (minimaal) twee bijeenkomsten te wijden aan de workshop, zodat deelnemers ook echt het vertrouwen en de ruimte voelen om hun verhaal met de groep te delen. In groepen waar men elkaar al goed kent, kan tijd bespaard worden op de kennismakingsspellen en het creëren van een gezamenlijke sfeer, waardoor een workshop van 3.5 uur kan volstaan voor deze groeps grootte. De workshops kunnen het beste georganiseerd worden in een grote ruimte, zodat er voldoende bewegingsruimte is tijdens de spellen en iedereen vervolgens een relatief afgezonderde plek kan vinden om de eigen poster in te vullen.

Werkwijze

Hieronder worden de verschillende stappen bij het geven van een Storytelling-workshop besproken. Eerst zijn er verschillende instructies voor het creëren van een veilige sfeer en van een gezamenlijke energie. Daarna wordt ingegaan op de opbouw van een verhaal, inclusief oefeningen. Hierna volgt de instructie voor het invullen van de poster en het presenteren van het daadwerkelijke verhaal door de jongeren. Er wordt ter afsluiting nog een opdracht aangeboden om de sfeer luchtiger te maken bij de afronding van de workshop. Aan het eind van het stappenplan wordt nog informatie over wat er aangeboden zou moeten worden aan nazorg voor jongeren die daar behoefte aan hebben.

2. De stappen van een Storytelling-workshop

Een workshop Storytelling bestaat uit verschillende onderdelen die elkaar aanvullen en versterken. Van het creëren van een veilige sfeer tot het delen van het eigen verhaal, elk

onderdeel speelt een essentiële rol in het leerproces. In deze handreiking behandelen we stap voor stap de zeven onderdelen van de workshop:

1. Introductie en creëren van een veilige sfeer
2. Energie opwekken en groepscohesie
3. Basisprincipes van Storytelling: het vertellen van een goed verhaal
4. Creativiteit opwekken: oefeningen om creativiteit te stimuleren
5. Het eigen verhaal schrijven en structureren
6. Het verhaal delen
7. Afronding en nazorg

Elk van deze onderdelen zullen we nader toelichten, zodat je een helder beeld krijgt van de opbouw en aanpak van de workshop.

Introductie en creëren van een veilige sfeer

Storytelling draait om de kracht van verhalen. Mensen worden uitgenodigd om hun (levens)verhaal onder woorden te brengen, wat kan helpen bij het vormen van een positiever zelfbeeld. Er moet genoeg tijd worden besteed aan het leren kennen van elkaar en het creëren van een veilige sfeer. Als begeleider begin je met een warm welkom en een korte introductie over wat de deelnemers kunnen verwachten. Zorg ervoor dat je duidelijk bent, vooral omdat sommige deelnemers misschien wat nerveus zijn en het spannend vinden om hun verhaal te delen. Na de introductie wordt gebouwd aan een sterke(re) groepsband. Dit geeft de tijd om aan elkaar te wennen, elkaar te leren kennen en een gevoel van samenhang te creëren. Voel je vrij om hier meer tijd voor te nemen als dat nodig lijkt. Soms kennen groepen elkaar al, maar ook dan is het verstandig hier genoeg tijd aan te besteden.

Een oefening die goed gebruikt kan worden voor de (nadere) kennismaking is het 'namenspel'.

Kennismaking: Het namenspel

Een voorbeeld van een kennismakingsspel is het namenspel. Dit spel draait om het in tweetallen delen, vragen stellen, luisteren en kort samenvatten van het verhaal over de namen van de deelnemers.

Voor het namenspel vormen deelnemers duo's met degene naast wie ze naast zitten en stellen elkaar om de beurt de volgende vragen:

1. Wat is je naam?
2. Ben je blij met je naam?
3. Wat betekent je naam?
4. Wie heeft je naam gekozen?

Na het beantwoorden van de vragen komen alle deelnemers weer bij elkaar en vertellen ze aan de groep wat ze over de ander hebben geleerd. Het is belangrijk om te benadrukken dat zowel

het luisteren naar de ander als het vertellen van het verhaal even belangrijk zijn, en dat het delen van persoonlijke informatie alleen gebeurt met toestemming. Het doel van het namenspel is niet om alle antwoorden op de vragen te verzamelen, maar om goed te leren luisteren en iedereen de kans te geven om zijn verhaal te delen. Bovendien zorgt het namenspel ervoor dat deelnemers elkaars naam beter kunnen onthouden, omdat hier nu een verhaal aan verbonden is, en maakt het de kennismaking persoonlijk.

NB: indien deelnemers naast iemand zitten die ze al beter kennen kan het juist ook raadzaam zijn om de duo's zelf in te delen en daarbij koppelingen te maken tussen deelnemers die elkaar minder goed kennen. De facilitator kan ook zelf meedoen aan het namenspel om een gelijkwaardige sfeer te creëren.

Rond de kennismaking af door gezamenlijk met de groep afspraken te maken voor de rest van de workshop. Deze afspraken gaan over hoe de deelnemers met elkaar om dienen te gaan. Een aantal aanbevolen afspraken zijn:

1. Wat binnen de groep wordt besproken, blijft vertrouwelijk, tenzij anders overeengekomen.
2. Persoonlijke verhalen zijn eigendom van de verteller en mogen niet zonder toestemming (buiten de groep) worden gedeeld.
3. Iedereen wordt gelijk behandeld, inclusief de facilitator, en respecteert elkaars rollen en verantwoordelijkheden.

Uiteraard kunnen hier (eventueel in overleg met de groep zelf) nog afspraken aan worden toegevoegd.

Energie opwekken en groepscohesie

Nadat het namenspel (zittend) aan het begin van de workshop is gespeeld en men naar elkaar heeft geluisterd, kan de energie al wat zijn ingezakt en er behoefte zijn aan een 'energizer'. Hiervoor zijn verschillende opdrachten mogelijk; er kan zelf een keuze gemaakt worden voor een spel dat het beste past bij de dag/groep. Deze energizer kan uiteraard ook verderop tijdens de workshop ingezet worden als een 'opkikker'.

Indien de ruimte groot genoeg is, kan het spel 'De robot' gespeeld worden, waarbij het doel is om snel vertrouwd te raken met elkaar en goed non-verbaal te communiceren, wat de groepscohesie versterkt.

Energizer 1: De robot

Zet verdeeld over de ruimte stoelen neer en laat de deelnemers daarop zitten; laat daarbij één stoel vrij. Leg uit dat jij de 'robot' bent en dat je enige doel is om zo snel mogelijk op de lege stoel te gaan zitten. De groep kan dit voorkomen door ervoor te zorgen dat de lege stoel bezet wordt door een van de deelnemers. Maar hierdoor ontstaat weer een nieuwe lege stoel die opgevuld moet worden. De 'robot' loopt rustig rond en houdt bij hoeveel tijd het kost om een lege stoel te vinden en daarop te gaan zitten. Het is de bedoeling dat de deelnemers steeds sneller worden doordat ze leren non-verbaal met elkaar te communiceren en samen te werken.

De groep mag vooraf overleggen over een strategie, maar tijdens het spel mag er niet gesproken worden; dat betekent dat er non-verbaal met elkaar moet worden gecommuniceerd. Ook geldt de regel dat zodra iemand opstaat van zijn stoel, deze stoel ook echt verlaten moet worden. Terugkeren naar dezelfde stoel waarvan je opstond is niet toegestaan.

Het is aan te raden om de oefening meerdere keren te herhalen om te streven naar een betere tijd (dat wil zeggen dat het een langere tijd duurt voordat de robot op een stoel weet te gaan zitten). Deze oefening wordt over het algemeen als leuk ervaren door jong en oud en geeft inzicht in de dynamiek van de groep. Kan de groep een effectieve strategie vinden om te voorkomen dat de robot snel een stoel verovert? Wie neemt het voortouw en wie volgt? Kijk zelf wanneer het spel kan worden afgerond, vaak vinden jongeren het leuk om allemaal een keer een robot te zijn geweest; de haalbaarheid daarvan hangt af van de groepsgrootte.

Een andere energizer, naar behoefte in te zetten, is het spel Zip-Zap-Boing! De link hieronder is naar een YouTube filmpje waarin dit spel helder wordt uitgelegd.

Energizer 2: Zip-Zap-Boink

Info over het spel Zip-Zap-Boink: [Energizers- ZIP ZAP BOING! #20 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



Basisprincipes van Storytelling: het vertellen van een goed verhaal

Na het werken aan het vertrouwen in de groep kan worden overgegaan op het hoofdonderwerp van de workshop: Storytelling. Dat begint met een groepsgesprek, gevolgd door uitleg van en praktische oefeningen over de drie pijlers van Storytelling: de vertelstructuur, beeldend vertellen en contact maken. Deze zullen hieronder worden toegelicht.

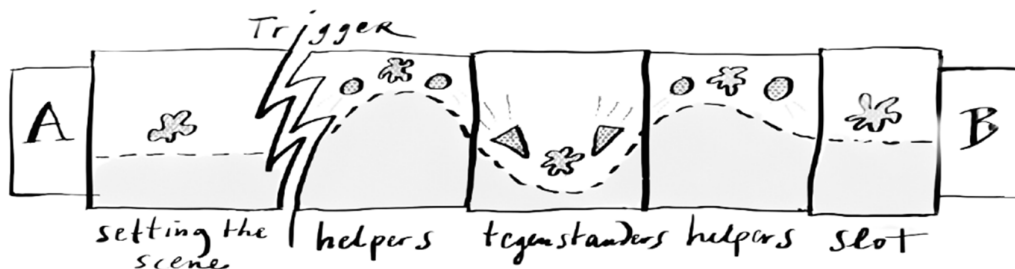
Groepsgesprek: Wat is storytelling en wat maakt een verhaal 'goed'?

In dit gesprek reflecteren deelnemers op wat een verhaal 'goed' maakt. Start met de vraag: wie weet wat Storytelling is? Vaak kom je wel uit op het vertellen van verhalen. Vervolgens kun je vragen wat een verhaal een goed verhaal maakt. Dit brainstormsessieachtige gesprek helpt deelnemers om zelf na te denken over de belangrijkste aspecten van Storytelling.

Vervolgens ga je door met het (verder) uitleggen van de pijlers waarop het vertellen van een boeiend verhaal steunt.

1. Vertelstructuur

De kern van een verhaal wordt gevormd door de structuur, die uit verschillende belangrijke elementen bestaat. Elk verhaal begint met een startpunt ('A') en eindigt met een eindpunt ('B'), wat de reis van de hoofdpersoon symboliseert. Voorafgaand aan de reis wordt de context van het verhaal gegeven door middel van 'setting the scene', waarbij de belangrijke aspecten van het verhaal worden geïntroduceerd, vaak aan de hand van de 5 W's en de H (wie, wat, waar, wanneer, waarom, hoe). Na deze introductie begint de daadwerkelijke 'reis' met daarin een 'trigger', een gebeurtenis die het verhaal een wending geeft. Tijdens de reis komen 'helpers' en 'tegenstanders' het verhaal ten goede of ten kwade, met positieve wendingen, zoals behulpzame vrienden en doorzettingsvermogen of negatieve aspecten, zoals conflicten en obstakels. Deze helpers en tegenstanders kunnen variëren van personen tot gebeurtenissen en omstandigheden die de gebeurtenissen van het verhaal beïnvloeden. Naarmate het verhaal vordert, nadert het slot, waarin vaak de boodschap of moraal van het verhaal wordt overgebracht, soms in de vorm van een climax of conclusie, die aangeeft dat het eindpunt ('B') is bereikt. Door bekende verhalen zoals sprookjes of films te analyseren, kunnen we deze structuur gemakkelijk begrijpen en toepassen.



Wij hebben Roodkapje als voorbeeld gebruikt, maar andere sprookjes of films kunnen ook. Een effectieve manier om dit te illustreren is door de vertelstructuur visueel uit te tekenen en het verhaal van (bijvoorbeeld) Roodkapje te ontleden.

Uitleg: Vertelstructuur Roodkapje

Op een flipover of bord teken je een lijn met links punt A (setting the scene) en rechts punt B (het einde/moraal). Tussen die twee punten ontleed je het verhaal, in interactie met de groep:

A. Setting the scene: Het verhaal begint met een beschrijving van de situatie, waarin we kennismaken met Roodkapje en haar moeder. De rode muts die Roodkapje altijd draagt, wordt geïntroduceerd als een belangrijk detail omdat het beeldend is.

1. Trigger (zieke oma): Het verhaal neemt een wending wanneer Roodkapjes moeder haar vraagt om haar zieke grootmoeder te bezoeken en haar wat lekkers te brengen. Ze moet van haar moeder op het pad blijven en niet daarvan afwijken. Dit moment markeert een duidelijke wending in het verhaal.

2. Tegenstander (de boze wolf): Onderweg naar haar grootmoeder wordt Roodkapje geconfronteerd met de boze wolf. Terwijl roodkapje nog bloemen aan het plukken is, gaat de boze wolf naar oma, eet haar op en doet alsof hij oma is. Vervolgens komt Roodkapje bij het huis van haar oma, waar zij door de vermomde wolf wordt opgegeten.

3. Helper (de jager): Gelukkig wordt Roodkapje uiteindelijk geholpen door een jager, die de wolf hoort snurken en haar en haar grootmoeder redt uit de buik van de wolf.

4. Einde: Ze vullen de maag van de wolf met stenen, de wolf gaat vervolgens dood en niemand heeft sindsdien last van hem.

B. Moraal/de les: Het verhaal benadrukt het belang van gehoorzaamheid aan ouders, vertegenwoordigd door de instructies van Roodkapjes moeder om op het pad te blijven. Dit leidt tot de uiteindelijke redding van Roodkapje en haar grootmoeder.

2. Beeldend vertellen/verbeeldingskracht

Een verhaal komt tot leven door levendige verbeeldingskracht van degene die naar het verhaal luistert. Door de zintuigen van het publiek aan te spreken met gedetailleerde beschrijvingen, kunnen we een wereld creëren die de luisteraars meesleept. Of het nu gaat om het beschrijven van een sprookjesachtig bos of de geur van een heerlijke maaltijd, beeldend vertellen maakt het verhaal levendiger en boeiender. Om de verbeeldingskracht van de luisteraar te prikkelen, is het aan te raden om de vijf zintuigen aan te spreken:

- Zicht
- Geur
- Smaak
- Gehoor
- Gevoel

Integreer deze zintuiglijke waarnemingen in je verhaal. Bijvoorbeeld:

"Toen ik de kamer binnenliep, werd ik begroet door de heerlijke geur van verse appeltaart!"

Een leuke oefening zodat de deelnemers dit nog beter begrijpen en het belang van verbeeldingskracht duidelijk wordt is de oefening 'de letter A'.

Oefening: Letter A

Vraag iedereen om de ogen te sluiten en te denken aan de letter 'a'. Na enkele seconden laat je hen de ogen weer openen en begin je met het stellen van vragen:

- Heb je een hoofdletter gezien of zag je een kleine letter?
- Welke kleur had de letter?
- Stond de 'a' op een witte achtergrond of juist op een zwarte? Of had de achtergrond een andere kleur?

Om direct in te spelen op het belang van beeldend vertellen, kan de begeleider de oefening herhalen, maar deze keer door te vragen aan de deelnemers om zich een chocoladeletter 'A' voor te stellen op een grasveld. Op deze manier zullen de mentale beelden van de deelnemers meer overeenkomsten vertonen, waardoor het verhaal zoals het door de verteller is beleefd, beter overkomt.

Naast het illustreren van beeldend vertellen, geeft deze oefening gelijk een mooi voorbeeld van hoe elke luisteraar zijn of haar eigen mentale beeld vormt op basis van de verstrekte informatie. Je moet dus duidelijk moet zijn, wil je de juiste boodschap overbrengen.

3. Contact maken

Het vertellen van een verhaal is niet alleen eenrichtingsverkeer; het gaat ook om het maken van contact met het publiek. Door bewust gebruik te maken van stemgebruik, oogcontact, lichaamstaal en andere aspecten van verbale en non-verbale communicatie, kunnen vertellers een sterkere band opbouwen met hun luisteraars. Dit helpt om het verhaal effectief over te brengen en de betrokkenheid van het publiek te vergroten. Je kunt als begeleider voorbeelden hiervan geven door langzaam en snel te praten, je intonatie te veranderen of hard of zacht of door de kamer te lopen.

Creativiteit opwekken: oefeningen om creativiteit te stimuleren

Nu we weten hoe een goed verhaal in elkaar steekt, is het belangrijk om de jongeren te stimuleren om op een laagdrempelige manier zelf een verhaal(tje) te vertellen. Natuurlijk hebben deelnemers hier bij het namenspel ook al mee geoefend, maar in deze opdracht is er meer aandacht voor verbeeldingskracht en het vertellen volgens de verhaalstructuur.

Creativiteit opwekken, optie 1: Het lijnspel

Deze stap kun je afronden door de deelnemers samen een verhaal te laten maken. Laat ze allemaal opstaan en vraag de deelnemers om samen een verhaal te creëren. Eén persoon begint met het maken van de eerste zin, die het begin van het verhaal vormt, en gaat aan de linkerkant van de kamer staan. De tweede persoon maakt de laatste zin van het verhaal en positioneert zich helemaal aan de rechterkant.

Vervolgens nodig je de andere deelnemers één voor één uit om ook een zin voor het verhaal te bedenken. Ze worden gevraagd ergens tussen de eerste en de tweede persoon in de rij te gaan staan, op basis van waar ze denken dat hun zin in het verhaal past. Maak hierbij gebruik van de verhalenstructuur, zoals 'setting the scene', helpers en tegenstanders en de moraal van het verhaal.

Telkens wanneer een deelnemer zich bij de rij voegt, herhalen de anderen in de rij de zinnen die tot dan toe zijn toegevoegd, waardoor het verhaal geleidelijk vorm begint te krijgen. Wanneer alle deelnemers in de rij staan, is het verhaal compleet en kan het in zijn geheel worden verteld.

Creativiteit opwekken, optie 2: Het fotoverhaal

Laat deelnemers in hun telefoon filmrol vier spannende foto's selecteren om aan de deelnemer naast zich te laten zien. Deze maakt hier vervolgens een verhaal van met een duidelijke vertelstructuur, dit wordt omgewisseld zodat beide de kans hebben om over elkaars foto's een verhaal te verzinnen.

Het eigen verhaal schrijven en structureren

De jongeren hebben nu alle handvatten om een goed verhaal te schrijven. Idealiter verspreid je de inhoud van de workshop over twee sessies, waarbij in de eerste sessie vooral aandacht is voor het creëren van een vertrouwelijke sfeer en de uitleg van de verhaalstructuur, en in de tweede sessie gewerkt kan worden aan de eigen verhalen. Onze ervaring is echter dat dit lastig kan zijn wanneer de workshop bijvoorbeeld uitmaakt van een reeks bijeenkomsten met diverse thema's, waardoor het ook in één workshop kan (of moet) worden gedaan.

Hoe dan ook: na de uitleg over Storytelling kunnen de deelnemers aan de hand van de poster en de bijbehorende kaartjes hun verhaal opschrijven.

Het invullen van de poster

The poster is a vertical timeline with three main sections: 'Vroeger' (Earlier), 'Op een dag' (One day), and 'Nu' (Now). Each section has a grid of questions for participants to fill in. The timeline is decorated with colorful icons representing different stages and emotions.

Vroeger

Beschrijf je thuissituatie toen je klein was

Wie zag je in die tijd?	Met wie woonde je?
	Wie was de sfeer?

Op een dag

Wat was voor jou het moment dat je je bewust werd van je lastige thuissituatie?

Wie was de trigger?

Welke personen waren voor jou belangrijk om te beseffen dat jouw thuissituatie lastig was?

Nu

Waar bevind je je nu?	Met wie ben je nu?
Met wie ben je graag?	Hoe is de sfeer?

Voor deze Storytelling-workshops is een poster met kaartjes ontwikkeld om de deelnemers te helpen het verhaal verder te structureren. Op de poster staat een tijdspad met een aantal thema's weergegeven, zodat de deelnemers hulp hebben bij het vertellen van hun verhaal volgens een duidelijk vertelstructuur. Het is handig om nu de poster uit te delen aan de jongeren, zodat ze deze voor zich kunnen zien, en hun vervolgens per 'kaartje' of onderdeel uit te leggen wat ze hier kunnen invullen. De poster en de kaartjes zijn te vinden op

<https://www.hva.nl/onderzoekresultaten/2025/7/wat-mij-helpt>.

- De held: Hier wordt de hoofdpersoon (de jongere) geïntroduceerd (zie volgende pagina).
- Vroeger: Beschrijf je thuissituatie toen je klein was. Hoe zag je huis eruit? Hoe was de sfeer? Met wie woonde je? Dit komt overeen met wat we 'setting the scene' noemden (startpunt A).
- Op een dag: Wat was voor jou het moment dat je je bewust werd van je lastige thuissituatie? Hoe voelde je je daarbij? Welke personen waren voor jou belangrijk om te beseffen dat jouw thuissituatie lastig was? (de trigger).
- Hiertussen worden de kaartjes van de tegenslagen, tegenstanders, helpers en hulp neergelegd (zie volgende pagina).
- Nu: Waar bevind je je nu? Hoe voel je je? Met wie ben je graag? Hoe is de sfeer?
- De les: Je eindigt met de les die eruit getrokken kan worden (zie volgende pagina)

Op de poster staan gekleurde symbolen die overeenkomen met de losse kaartjes die bij de poster horen. Deelnemers aan de sessie kunnen de kaartjes invullen en op de juiste plek op de poster leggen. Zo krijgen ze de verhaalstructuur met helpers en tegenstanders in hun verhaal. Als toevoeging hebben we ook kaartjes ontwikkeld met 'hulp' en 'tegenslag', om alle factoren die helpend of juist tegenwerkend kunnen zijn mee te kunnen nemen.

Tegenstander Denk aan personen, zoals familie, vrienden, hulpverleners of docenten

Welke tegenstander kwam je tijdens je opvoeding tegen?

Hoe ging je met deze tegenstander om?

Hoe werkte deze tegenstander je tegen?

Tegenstander¹ (wie): Denk aan personen, zoals familie, vrienden, hulpverleners of docenten. Zoals de wolf in Roodkapje.

Tegenslag Denk bijvoorbeeld aan dingen, gebeurtenissen, emoties of karaktereigenschappen

Welke tegenslag maakte je mee tijdens je opvoeding?

Waarom was het een tegenslag?

Hoe ben je met deze tegenslag omgegaan?

Tegenslag (wat): Denk bijvoorbeeld aan dingen, gebeurtenissen, emoties of karaktereigenschappen. Bij Roodkapje zou je kunnen zeggen dat ze zonder wantrouwen met de wolf praat. Deze goedgelovigheid brengt haar in gevaar.

Wat maakte je mee tijdens het opgroeien? Waarom was het lastig? Hoe ben je hiermee omgegaan?

Hulp Denk bijvoorbeeld aan dingen, gebeurtenissen, geluismomenten, emoties of karaktereigenschappen

Wat heeft je tijdens je opvoeding geholpen?

Hoe zag deze hulp eruit?

Hulp (wat): Denk bijvoorbeeld aan dingen, gebeurtenissen, geluismomenten, emoties of karaktereigenschappen.

Wat heeft je tijdens het opgroeien geholpen? Hoe zag deze hulp eruit?

¹ Wij hebben gemerkt dat het belangrijk is om hier in de uitleg aan de jongeren het woord tegenstander iets te nuanceren. In het verhaal van Roodkapje is dit namelijk heel duidelijk, maar in een levensverhaal kan iemand die je heel erg lief is het je ook op een bepaalde manier moeilijk maken. We benadrukken dat iemand zowel je helper als ook je tegenstander kan zijn, en dat het benoemen van een tegenstander in je verhaal niet wil zeggen dat je niet van diegene houdt of dat diegene over het algemeen slecht voor je is.

Helper Denk aan personen, zoals familie, vrienden, hulpverleners of docenten

Wie heeft je tijdens je opvoeding geholpen?

Hoe heeft deze persoon je geholpen?

Helper (wie): Denk aan personen, zoals familie, vrienden, dieren, hulpverleners of docenten. In het verhaal van Roodkapje is dit de jager.

Wie heeft je tijdens het opgroeien geholpen?
Hoe heeft deze persoon je geholpen?

Ook hebben wij nog kaartjes ontwikkeld voor aan het begin (startpunt A 'setting the scene') met meer algemene persoonskenmerken als startpunt, waarmee iemand zich bijvoorbeeld kan voorstellen, en voor 'de les' aan het eind met de vraag: Wat heb je tot nu toe geleerd (van alles wat je hebt opgeschreven)? Dit vertegenwoordigt eindpunt B, met een leerervaring of moraal.

De Held (dat ben jij!)

Hoe identificeer je jezelf?

Wat is je leeftijd?

Waar ben je geboren?

Waar heb je gewoond?

Waar woon je nu?

Beschrijf jouw drie belangrijkste kenmerken?

- 1.
- 2.
- 3.

De Les

Wat heb je tot nu toe geleerd (van alles wat je hebt opgeschreven)?

Onze ervaring is dat deze poster en bijbehorende kaartjes heel goed werken om het leven van de jongere te structureren en hen te doen laten inzien wat zij allemaal hebben meegemaakt en hoe zij daarmee zijn omgegaan. Het is goed als workshop-facilitator om:

1. Regelmatig langs te lopen bij de deelnemers tijdens het opschrijven van hun verhaal en te vragen of het lukt met het invullen van de poster en de kaartjes.
2. Te zeggen dat het hulpmiddelen zijn om straks daadwerkelijk het verhaal te kunnen verwoorden. Vaak is het ook goed om met eigen voorbeelden te komen. Het is dus goed om vooraf ook naar de poster en vragen te kijken, en te bedenken of jij zelf op deze manier tot een verhaal zou kunnen komen over een bepaald moment in jouw leven (of dat van een ander).

Het verhaal delen

Wanneer alle jongeren klaar zijn met het invullen van de poster, vraag je ze om weer bij elkaar te komen om de verhalen aan elkaar te vertellen. Het is goed om nog één keer het belang van de vertrouwelijke sfeer in de groep te benadrukken, en aan te geven dat vragen *na* het verhaal gesteld kunnen worden, zodat de verhalen niet onderbroken hoeven te worden.

De jongeren presenteren vervolgens één voor één hun verhaal aan de groep. De poster kan als hulpmiddel dienen door deze in de ruimte op te hangen. Na elke presentatie kan – indien gewenst – feedback op het verhaal worden gegeven door de andere deelnemers of de procesbegeleider, en/of kan er tijd voor reflectie worden gegeven.

Sommige verhalen zijn spannend voor de jongeren om te delen, dat bleek ook tijdens ons onderzoek. Als een jongere het te spannend vindt, dan hoeft hij/zij uiteraard niet het verhaal te delen met de groep. Tijdens het onderzoek was het voor een aantal jongeren erg moeilijk om hun verhaal op te schrijven, en niet alle jongeren durfden uiteindelijk wat er op de poster stond aan de groep te vertellen. Een aantal jongeren heeft hulp aangenomen van de groepsleidsters die naast ze zaten en sommige kaartjes voor ze konden voorlezen die ze moeilijk vonden, waardoor ze het toch (een beetje samen) verteld hebben. Soms hielp het ook om de jongere het verhaal zittend te laten vertellen of aan te bieden om ernaast te gaan staan. Ook liepen de emoties door deelname aan de workshop soms hoog op. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat de groep tijdens het vertellen van de verhalen de mogelijkheden heeft elkaar te steunen, bijvoorbeeld door een glaasje water aan te bieden, of elkaar een knuffel te geven.

Afronding en nazorg

Het kan zijn dat er na het vertellen van de verhalen vanwege de emoties die dit kan oproepen, een bedrukte sfeer hangt. Deelnemers hebben daarnaast lang geluisterd, en soms zijn de verhalen heftig om te horen. Het kan fijn zijn om af te sluiten met de afspraak dat de jongeren de groepsbegeleider (of elkaar) nog de hele avond en week mogen appen als ze ergens mee zitten, en afspraken te maken om er misschien later nog eens met elkaar op terug te komen, door nog eens aan elkaar te vragen hoe het nu gaat.

Vervolgens kan de sessie afgesloten worden met een luchtige of positieve oefening om de deelnemers met een prettiger gevoel de deur uit te laten lopen.

Afsluitende opdracht, optie 1: Kwaliteiten benoemen

Je laat deelnemers over degene naast hen een kwaliteit opnoemen die ze in de ander hebben gezien of gehoord. Je gaat het hele rondje af, totdat iedereen een kwaliteit van de buur heeft benoemd.

Afsluitende opdracht, optie 2: Certificaat uitdelen

Je kunt een certificaat maken voor de deelnemers (zie voorbeeld) en dit feestelijk laten ondertekenen en in ontvangst laten nemen. Zo gaat iedereen trots naar huis.

Afsluitende opdracht, optie 3: Wat neem je mee?

Je kunt vragen wat jongeren meenemen na de bijeenkomst. Wat vonden ze leuk, wat hebben ze geleerd? Dit kan bijvoorbeeld een plaatje of een voorwerp zijn van wat de opbrengst symboliseert.

Opzet Workshop Storytelling voor Jongeren (halve dag, tijdschema is voor een ochtendbijeenkomst)

Tijd	Activiteit	Inhoud	Aandachtspunten
09:00 – 09:15	Inloop	Welkom en korte introductie door de trainers	Zorg voor een warme en uitnodigende sfeer
09:15 – 09:30	Kennismaking en Uitleg programma	<ul style="list-style-type: none">– Kennismakingsspel: Namenspel– Groepspresentatie: Deelnemers introduceren elkaar– Regels uitleggen– Uitleg programma: Wat gaan we vandaag doen en wat zijn de doelen?	Leg de nadruk op vertrouwelijkheid en respect
09:30 – 09:45	Vertrouwen en veiligheid creëren	<ul style="list-style-type: none">– Energizer: De Robot	
09:45 – 10:00	Inleiding Storytelling en Groepsgesprek	<ul style="list-style-type: none">– Wat is Storytelling?– Wat maakt een verhaal goed?– Bespreek het onderwerp waarover je het wilt hebben	Stimuleer actieve deelname en openheid
10:00 – 10:15	Pauze		
10:15 – 10:55	Storytelling Structuur en Creativiteit	<ul style="list-style-type: none">– Inleiding in verhaalelementen en structuur– Analyse van een bekend verhaal (bijv. Roodkapje)	Gebruik visuele hulpmiddelen om de structuur te verduidelijken

		<ul style="list-style-type: none"> – Uitleg gebruik van posters en kaartjes voor verhaalstructurering 	
10:55 – 12:30	Verhalen vertellen en Reflecteren	<ul style="list-style-type: none"> – Oefening: Groepsverhaal maken: Lijnoefening – Tijd om eigen verhaal te schrijven – Presenteren van persoonlijke verhalen – Reflectie en feedback 	Moedig vrijwillige deelname aan bij het presenteren
12:30 – 12:45	Onderlinge steun en Nazorg	<ul style="list-style-type: none"> – Het belang van onderlinge steun faciliteren 	Bespreek nazorg en hoe jongeren ondersteuning kunnen (blijven) ontvangen
12:45 – 13:00	Samenvatting en Afsluiting	<ul style="list-style-type: none"> – Wat neem je mee? – Eindig de sessie positief (denk aan een feestelijke afsluiting zoals het overhandigen van een Storytelling certificaat o.i.d.) 	Leg de nadruk op persoonlijke reflectie en leermomenten; Eindig de sessie positief

Wij hopen dat dit document professionals de tools en richtlijnen biedt om met Storytelling een verschil te maken in het leven van jongeren. Door middel van deze workshops kunnen jongeren niet alleen hun eigen kracht en veerkracht ontdekken, maar kunnen professionals op een informele manier ook dieper inzicht krijgen in de wereld van die jongeren. Deze gedeelde ervaring legt een basis voor een sterke, ondersteunende relatie en helpt jongeren groeien in zelfvertrouwen, creativiteit en zelfkennis. Wij hopen dat deze handreiking inspireert en faciliteert om Storytelling een waardevolle plek te geven binnen de begeleiding en ondersteuning van jongeren. Samen bouwen we aan een toekomst waarin elk verhaal gehoord en gewaardeerd wordt. Mochten er nog onduidelijkheden zijn, dan kunt u contact opnemen met Nesrien Abu Ghazaleh: n.abu.ghazaleh@hva.nl

3. Checklist voor Storytelling-Workshops

Voorafgaand aan de workshop

Planning en voorbereiding

Is het doel van de workshop duidelijk gedefinieerd?

Heb ik voldoende tijd gepland voor alle onderdelen (kennismaking, Storytelling, nazorg)?

Is het programma afgestemd op de doelgroep (bijv. leeftijd, achtergrond, groepsgrootte)?

Veilige setting creëren

Is de ruimte comfortabel, veilig en vrij van afleidingen?

Zijn er afspraken gemaakt over vertrouwelijkheid en respect binnen de groep?

Heb ik voldoende aandacht besteed aan het introduceren van de workshopregels?

Materialen en hulpmiddelen

Heb ik alle benodigde materialen (posters, kaartjes, pennen) klaarliggen?

Zijn visuele hulpmiddelen zoals flip-overs of projecties voorbereid?

Heb ik voorbereidende energizers of spellen geselecteerd?

Groep en individuen voorbereiden

Ken ik de achtergrond van de deelnemers (voor zover relevant)?

Heb ik gezorgd voor een kennismakingsmoment of-spel om de groep vertrouwd te maken?

Is er een plan voor het omgaan met mogelijke emotionele reacties? Zijn de personen die dit in goede banen kunnen leiden (op afroep) aanwezig?

Tijdens de workshop

Kennismaking en vertrouwen

Heb ik een warm welkom gecreëerd voor alle deelnemers?

Wordt iedereen betrokken en krijgt elke deelnemer ruimte om bij te dragen?

Is er voldoende tijd genomen om vertrouwen in de groep op te bouwen?

Faciliteren van verhalen

Gebruik ik eenvoudige, duidelijke uitleg en geef ik voorbeelden?

Houd ik de groepsdynamiek in de gaten en stuur ik waar nodig bij?

Ben ik alert op non-verbale signalen van deelnemers (bijv. spanning, terughoudendheid)?

Veiligheid waarborgen

Herinner ik regelmatig aan de groepsafspraken (vertrouwelijkheid, respect)?

Ben ik (of een collega) beschikbaar voor deelnemers die persoonlijke begeleiding nodig hebben?

Is er ruimte voor feedback en reflectie zonder oordeel?

Na de workshop

Nazorg

Heb ik voldoende tijd genomen om de sessie positief af te sluiten?

Is er een mogelijkheid voor deelnemers om contact op te nemen als ze hulp nodig hebben?

Heb ik een luchtige of positieve activiteit gebruikt om de bijeenkomst af te ronden?

Evaluatie

Zijn er verbeterpunten die ik kan meenemen voor toekomstige workshops?

Opvolging

Zijn afspraken gemaakt voor verdere begeleiding of vervolgssessies?

Heb ik relevante informatie gedeeld met collega's of organisaties indien nodig (bijv. anonieme inzichten over de groep)?

Is er een plan om deelnemers te blijven ondersteunen, indien gewenst?