

Sharing Stories inzetten als interventie

Praktische handleiding voor coördinatoren en
instructies voor spelleaders



Inhoud

Inleiding	3
Hoofdstuk 1. Voorbereiding in de organisatie	6
Hoofdstuk 2. Werving spelleiders	7
Hoofdstuk 3. Workshop spelleiders	8
Hoofdstuk 4. Werving deelnemers	9
Hoofdstuk 5. Groepjes deelnemers samenstellen	10
Hoofdstuk 6. Afstemmen spelleiders met deelnemers	11
Hoofdstuk 7. Spelen van Sharing Stories	12
Hoofdstuk 8. Terugkoppeling en uitwisseling	21
Hoofdstuk 9. Effecten van het ophalen van positieve herinneringen en Vertellen 2.0	22

Inleiding

De interventie **Sharing Stories** is een speelse werkvorm om eenzaamheid bij ouderen te verminderen. Het gaat daarbij om ouderen die een gemis aan betekenisvol contact ervaren. Het spel kan gespeeld worden met ouderen die thuis wonen, ouderen in een (woon) zorginstelling of met ouderen die een dagbesteding bezoeken. Gezeten rond een speelbord met zes levensfasen delen maximaal zes deelnemers positieve verhalen uit het verleden dan wel beelden voor de toekomst. Een groep komt ten minste drie keer bijeen in dezelfde samenstelling. Dit gebeurt onder begeleiding van een getrainde vrijwilliger en in een setting waarbij iedereen gelijkwaardig is en zich veilig voelt.

Voor wie is deze praktische interventiebeschrijving?

In het boekje *Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding* wordt ingegaan op de achtergronden van eenzaamheid en de bijzondere kenmerken van levensverhalen. Ook is er ruim aandacht voor de manier waarop levensverhalen tijdens het spelen van **Sharing Stories** gedeeld worden (*Vertellen 2.0*). Het boekje, de spelregels in de spelkoffer en de instructievideo van Centrum Sociaal Vitaal geven voldoende houvast om het spel **Sharing Stories** te kunnen spelen.

Om **Sharing Stories** in te zetten als interventie tegen eenzaamheid is echter méér nodig, zowel in de organisatie en voorbereiding als in de uitvoering van het spel. Deze beschrijving is dan ook allereerst bedoeld voor coördinatoren die **Sharing Stories** als eenzaamheidsinterventie willen inzetten en daar de juiste randvoorwaarden voor willen scheppen. Bij de uitvoering van het spel zelf hebben spelleiders een belangrijke taak. Deze getrainde vrijwilligers begeleiden het spel, dragen zorg voor een veilige sfeer en stimuleren deelnemers om positieve levensverhalen te delen. Daarvoor is het nodig dat zij het spel zelf goed kennen, weten hoe de bijeenkomsten zijn opgebouwd en dat zij de spelregels dusdanig kunnen hanteren dat deze bijdragen aan het delen van positieve verhalen en aan een veilige sfeer in de groep. Deze praktische interventiebeschrijving is dus bedoeld voor coördinatoren en spelleiders die behoefte hebben aan nadere instructies en achtergronden om **Sharing Stories** als eenzaamheidsinterventie goed te laten verlopen.

Wat is de kracht van het spel **Sharing Stories**?

Deelnemers hebben beurtelings de rol van verteller en luisteraar. De verteller kan zonder onderbreking zijn verhaal delen. De dobbelsteen bepaalt over welke levensfase verteld mag worden; de draaischijf (met woorden als *Durf*, *Liefde*, *Plezier* en *Succes*) leidt de verteller als vanzelf naar positieve herinneringen. Luisteraars houden tijdens en na het vertellen hun mening, oordeel of advies voor zich. In plaats daarvan stellen zij met behulp van vraagkaartjes verdiepende vragen die het verhaal en het zelfbeeld van de verteller kunnen versterken. Het delen van positieve levensverhalen brengt deelnemers automatisch in een positieve stemming en versterkt bovendien het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van de verteller. Deze manier van vertellen – hier *Vertellen 2.0* genoemd – heeft de potentie om deelnemers meer verbinding met zichzelf en met anderen te laten ervaren en meer open te laten staan voor interactie met anderen. Precies dit is wat in de interventie bereikt wil worden.

Wat is het doel van de interventie Sharing Stories?

Sharing Stories vraagt dus om een zorgvuldige voorbereiding als het in organisaties wordt ingezet als interventie om eenzaamheid te verminderen. In het kader hieronder staat allereerst omschreven wat in deze interventie onder eenzaamheid wordt verstaan en wat dit voor gevolg kan hebben.

Eenzaamheid als een gemis aan betekenisvol contact

Een gemis aan betekenisvol contact leidt ertoe dat mensen zich niet gehoord of gezien voelen, in een negatieve stemming raken en na enige tijd een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Dit maakt het lastig voor mensen om open te staan voor contacten met anderen of om waardering te hebben voor het eigen levensverhaal.

In de interventie Sharing Stories wordt betekenisvol contact gezien als contact waarbij mensen zich gezien en gehoord voelen. Daarbij is aandacht voor de positieve en minder positieve zaken in het leven, hoe deze worden beleefd en wat deze kunnen betekenen. Betekenisvol contact draagt bij aan een gevoel van verbinding met anderen en met zichzelf.

De interventie Sharing Stories heeft dan ook als doel om ouderen die zich onvoldoende gehoord en gezien voelen, te stimuleren een positiever beeld van zichzelf op te bouwen, zodat zij met meer waardering kunnen terugkijken op hun levensverhalen en meer vertrouwen hebben om contact aan te gaan of daar meer open voor gaan staan.

Hoe is deze interventiebeschrijving opgebouwd?

In deze interventiebeschrijving wordt praktisch ingegaan op de voorbereiding, organisatie en uitvoering van het spel. Schema 1 laat zien uit welke onderdelen de interventie Sharing Stories is opgebouwd. In deze interventiebeschrijving wordt elk onderdeel afzonderlijk toegelicht en wordt aangegeven welke aandachtspunten er zijn voor de coördinator, spelleiders en eventuele samenwerkingspartners die de interventie uitvoeren.

Hoe het spel zelf gespeeld moet worden staat uitvoerig beschreven in hoofdstuk 7. Daarbij wordt ook aangegeven in hoeverre de drie bijeenkomsten van elkaar kunnen verschillen. Schema 2 in hoofdstuk 7 laat zien wat de precieze werking is van de verschillende spelonderdelen: vertellen, luisteren en vragen stellen.

Tot slot worden in hoofdstuk 9 nog eens de effecten van het delen van positieve verhalen samengevat.

Speelruimte voor de spelleiders

In deze praktische interventiebeschrijving staat beschreven hoe bijeenkomsten met Sharing Stories verlopen, wat de spelregels zijn en hoe de verschillende spelonderdelen bedoeld zijn. Ervaren spelleiders geven aan dat zij zoveel mogelijk de spelregels en instructies volgen, maar ook dat er in de praktijk soms momenten zijn die erom vragen daar iets van af te wijken. Die speelruimte is er uiteraard! Als een deelnemer bijvoorbeeld met zijn pion steeds op dezelfde leeftijdsfase komt of weer hetzelfde woord op de draaischijf draait, mag er gerust nog eens gegooid of gedraaid worden. Ook kan er bijvoorbeeld in de verschillende bijeenkomsten prima gevarieerd worden met het gebruik van de groene introductiekaartjes aan het begin. Dergelijke aanpassingen komen het spelplezier, het spelverloop en het effect van Sharing Stories alleen maar ten goede.

Spelleiders kunnen de spelregels dus afstemmen op de situatie, afhankelijk van de groep of de individuele deelnemer. Wél is het van belang om altijd de uitgangspunten van het delen van positieve verhalen voor ogen te blijven houden.

Schema 1. Sharing Stories inzetten als interventie

1. Voorbereiding in de organisatie

2. Werving spelleiders

3. Workshop spelleiders

4. Werving deelnemers

5. Groepjes met deelnemers samenstellen

6. Afstemming spelleiders met deelnemers

7. Spelen Sharing Stories:

bijeenkomst 1

bijeenkomst 2

bijeenkomst 3

8. Terugkoppeling en uitwisseling

Hoofdstuk 1. Voorbereiding in de organisatie

Wanneer een (welzijns)organisatie Sharing Stories wil gaan inzetten als interventie om eenzaamheid onder ouderen te verminderen, dan is de eerste stap het aanwijzen van een coördinator. Deze coördinator is aanjager, promotor en aanspreekpunt gedurende alle onderdelen van de interventie. In *Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding* is al een en ander geschreven over werken met Sharing Stories. Hieronder staan een aantal zaken die van belang zijn als Sharing Stores als interventie wordt ingezet.

Acties en aandachtspunten voor de coördinator

- ▶ De coördinator krijgt vanuit het management van de organisatie een duidelijk fiat en voldoende tijd en middelen om Sharing Stories als interventie tegen eenzaamheid te organiseren en staat achter de interventie.
- ▶ De coördinator heeft een helder beeld van Sharing Stories en kan duidelijk vertellen/overbrengen wat het doel en de kracht van persoonlijke verhalen delen is
- ▶ De coördinator heeft een voldoende helder beeld van sociale en emotionele eenzaamheid onder ouderen die binnen het werkgebied van de organisatie vallen. In *Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding* zijn achtergronden over eenzaamheid te vinden en worden relevante informatiebronnen genoemd, bijvoorbeeld om cijfers over eenzaamheid in de eigen stad of buurt op te halen.
- ▶ De coördinator heeft een netwerk om deelnemers te werven en legt contact met collega's in de organisatie en met contactpersonen in het werkgebied om hen te informeren over het inzetten van Sharing Stories als interventie tegen eenzaamheid. Samenwerking met medewerkers in de organisatie of organisaties in het werkgebied is onontbeerlijk. De coördinator weet de contactpersonen in organisaties waarmee wordt samengewerkt te enthousiasmeren voor Sharing Stories en geeft aan dat hun inzet en medewerking nodig is om de doelgroep te bereiken en de interventie uit te voeren.
- ▶ De coördinator neemt kennis van de beschikbare materialen, zoals de spelkoffer Sharing Stories, het boekje *Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding* en de instructievideo op www.sociaalvitaal.com
- ▶ De coördinator zoekt geschikte locaties, data en tijdstippen om Sharing Stories te spelen.

Hoofdstuk 2. Werving spelleiders

Sharing Stories wordt gespeeld onder begeleiding van een vrijwillige spelleider. De coördinator gaat op zoek naar spelleiders die:

- ▶ voldoende affiniteit met de doelgroep hebben;
 - ▶ over voldoende kwaliteiten beschikken om een sfeer te creëren waarin deelnemers zich prettig en veilig voelen;
 - ▶ sensitiviteit in de communicatie aan de dag kunnen brengen wanneer persoonlijke verhalen worden gedeeld;
 - ▶ bereid zijn om zich te verdiepen in de achtergronden van eenzaamheid en het delen van positieve levensverhalen;
 - ▶ kunnen omgaan met een groepsdynamiek waarin emoties worden geuit en waarin deelnemers veelal vanuit hun gewoontepatronen reageren;
 - ▶ de spelregels duidelijk kunnen uitleggen en bij het vertellen het goede voorbeeld kunnen geven;
 - ▶ deelnemers kunnen sturen en begrenzen in het vertellen;
 - ▶ goed kunnen luisteren en eigen gevoelens over een verteld verhaal bij zich kunnen houden.
-
- ▶ Als de organisatie al beschikt over voldoende vrijwilligers, kan de coördinator een aantal van hen persoonlijk benaderen om een groep ouderen gedurende drie bijeenkomsten te begeleiden.
 - ▶ Als de organisatie nog geen vrijwilligers heeft om op terug te vallen, kan de coördinator actief gaan werven. Potentiële spelleiders zijn bijvoorbeeld te vinden via:
 - Interne media binnen de eigen organisatie. Denk aan intranet, berichten op de website, nieuwsbrieven, persoonlijk contact, mailberichten, flyers et cetera.
 - Media buiten de eigen organisatie, zoals huis-aan-huis bladen, andere lokale media (interviews bij de radio of tv) en ook sociale media, vrijwilligersorganisaties et cetera.
 - De organisaties waarmee wordt samengewerkt in de interventie.
 - ▶ De coördinator gaat in gesprek met vrijwilligers die aangeven dat zij belangstelling hebben om een groepje ouderen te begeleiden. De coördinator maakt een inschatting of zij daadwerkelijk over de benodigde vaardigheden en motivatie beschikken om Sharing Stories te begeleiden. In Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding wordt hier ruim aandacht aan besteed.

Hoofdstuk 3. Workshop spelleiders

De coördinator heeft nu een aantal vrijwilligers gevonden die hoogstwaarschijnlijk beschikken over de benodigde kwaliteiten om een groepje senioren te begeleiden bij het spelen van Sharing Stories. Ter voorbereiding op hun taak als spelleider volgen de vrijwilligers een speciale workshop, verzorgd door Centrum Sociaal Vitaal. De coördinator stemt de organisatie en eventueel ook inhoud van de workshop af met Centrum Sociaal Vitaal en nodigt de vrijwilligers uit.

De workshop neemt ongeveer anderhalf dagdeel in beslag. De inhoud kan in één of in twee bijeenkomsten worden aangeboden. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- ▶ kenmerken van eenzaamheid;
- ▶ het effect van het delen van positieve verhalen op eenzaamheid bij deelnemers;
- ▶ speelwijze van Sharing Stories en de rol van de spelleider (de instructievideo op www.sociaalvitaal.com wordt getoond en vrijwilligers spelen het spel ook zelf);
- ▶ de zes levensfasen op de landkaart, het gebruik van de draaischijf en de groene, gele en blauwe kaartjes;
- ▶ opbouw van een bijeenkomst en de opbouw in de drie bijeenkomsten;
- ▶ speelruimte voor de spelleider: spelregels aanpassen als een deelnemer of situatie daar om vraagt;
- ▶ sensitief luisteren en het omgaan met pijnlijke verhalen van deelnemers;
- ▶ de wijze van vertellen, luisteren en bevragen bij Sharing Stories (Vertellen 2.0);
- ▶ de dynamiek in de groep, een veilige sfeer en vertrouwen in de groep creëren;
- ▶ het effect van Sharing Stories op verschillende groepen ouderen.
- ▶ omgaan met lastige (niet positieve) verhalen;
- ▶ het begrenzen van deelnemers en structureren van verhalen.

Na de workshop

Na het volgen van de workshop weten de vrijwilligers hoe het spel gespeeld wordt, weten zij wat de mogelijke impact is van het delen van levensverhalen en zijn zij zich bewust van hun rol, kennen hun taken en verantwoordelijkheden.

Na de workshop is er contact tussen de coördinator en Centrum Sociaal Vitaal. Door het volgen van de workshop wordt bijvoorbeeld duidelijk of vrijwilligers zich comfortabel voelen in hun beoogde rol. Zo kan het voor een vrijwilliger bijvoorbeeld prettig zijn om eerst mee te draaien bij een (ervaren) spelleider. Centrum Sociaal Vitaal kan de coördinator hierin adviseren.

Omgaan met lastige verhalen

In de praktijk blijkt dat er tijdens het spelen van Sharing Stories niet alleen positieve verhalen worden gedeeld. Ook minder positieve verhalen kunnen naar voren komen. Spelleiders willen graag weten hoe zij kunnen omgaan met dergelijke verhalen. In samenspraak met Centrum Sociaal Vitaal kan de coördinator ervoor kiezen om vrijwilligers eerst een algemene workshop van een dagdeel aan te bieden en later – als er enige spelervaring is opgedaan – een aanvulling hierop te geven. Deze aanvulling kan op verschillende manieren worden ingevuld: in de vorm van een informatieve workshop, maar bijvoorbeeld ook in de vorm van intervisie.

Hoofdstuk 4. Werving deelnemers

Tegelijkertijd met het werven van spelleiders kan een coördinator een start maken met het vinden van deelnemers aan het spel. Hierbij is het belangrijk dat deelnemers toezeggen om aan alle drie de bijeenkomsten deel te nemen. Later instromen is ook niet gewenst.

Werven kan op verschillende manieren:

- ▶ In de eigen organisatie. De coördinator of andere professionals in de organisatie kunnen ouderen die vanuit andere activiteiten al bekend zijn persoonlijk uitnodigen om mee te doen met Sharing Stories. Persoonlijk uitnodigen werkt altijd het beste. Daarbij kan een flyer uitgereikt worden en ook verwezen worden naar een bericht op de website van de organisatie.
- ▶ Via de organisaties met wie in de interventie samengewerkt wordt. Ook hier geldt dat persoonlijk uitnodigen de voorkeur heeft.
- ▶ Via intermediairs, zoals praktijkondersteuners van huisartsenpraktijken. Praktijkondersteuners die eenzaamheid in hun pakket hebben, kunnen inschatten voor welke ouderen Sharing Stories geschikt zou zijn en hen persoonlijk uitnodigen.
- ▶ Via lokale media en andere kanalen. Ouderen die eenzaam zijn zullen niet snel zelf reageren op een oproep in een lokale krant, maar soms zien hun kinderen bijvoorbeeld een bericht en kunnen zij hun ouders aanmoedigen om mee te doen.

Bij de werving van ouderen is het goed te bedenken dat het spelen van Sharing Stories minder geschikt is voor:

- ▶ ouderen met gevorderde dementie of andere cognitieve belemmeringen;
- ▶ ouderen die ernstig slechtziend of slechthorend zijn;
- ▶ ouderen die recent een dierbare verloren hebben en nog in de rouw zijn;
- ▶ ouderen die laaggeletterd zijn en de vragen op de vraagkaartjes niet kunnen lezen;
- ▶ ouderen met psychische problemen, zoals depressie of andere problematiek die het delen van verhalen in de weg staat.

Hoofdstuk 5. Groepjes met deelnemers samenstellen

De coördinator heeft nu voldoende deelnemers om een of meer groepen te vormen en voldoende vrijwilligers om het spel te kunnen begeleiden. Zowel de samenstelling van de groepen deelnemers als de toewijzing van spelleider aan een groep is van groot belang.

Welke deelnemers in een groep?

Sharing Stories wordt gespeeld in groepjes van maximaal zes deelnemers. Een zekere mate van homogeniteit binnen de groep is van belang. Zeker bij kleine groepen van twee of drie personen. Dit bevordert de veilige sfeer en het vertrouwen om te vertellen.

De coördinator doet er dan ook goed aan bij het samenstellen van de groepjes rekening te houden met een aantal persoonskenmerken:

- ▶ **Sekse:** een vrouwelijke deelnemer kan zich bijvoorbeeld ongemakkelijk voelen als zij de enige vrouw is tussen vijf mannen (en vice versa).
- ▶ **Opleiding en achtergrond** kunnen een rol spelen. Als een deelnemer met weinig opleiding bijvoorbeeld in een groep met hoogopgeleiden speelt, kan dit een negatief effect hebben op het zelfvertrouwen en wordt het versterkende effect van het delen van verhalen tenietgedaan.
- ▶ **Leeftijd, fysieke en mentale gezondheid** van de spelers. Een fysieke beperking hoeft geen belemmering te zijn om te spelen, wel is er begrip van de andere spelers voor nodig als een deelnemer bijvoorbeeld slechthorend is of een andere aandoening heeft.

Wees niet te strikt

Het is ook weer niet nodig om al te rigide te zijn in het samenstellen van groepen. Verhalen delen kunnen deelnemers immers ook met andere ogen naar elkaar doen kijken. Tegelijkertijd is het wel van belang dat deelnemers zich prettig en vertrouwd in een groep voelen. Dat zal ook per deelnemer en per groep verschillen. Het is belangrijk dat de coördinator daar bij het samenstellen van de groepen aandacht voor heeft.

Hoofdstuk 6. Afstemmen spelleiders met deelnemers

Als de groepen zijn samengesteld, kunnen de spelleiders aan de groepen worden toegewezen. De klik tussen een groep en een spelleider is van groot belang voor een succesvol verloop van Sharing Stories en de intimiteit in de groep. De spelleiders hebben de workshop gevolgd, weten hoe het spel gespeeld wordt en wat van hen verlangd wordt. De coördinator kan vragen of de spelleiders een voorkeur hebben voor een bepaalde groep. De ene spelleider wil bijvoorbeeld graag met een groepje vrouwen spelen, een ander graag met relatief jonge deelnemers, terwijl weer een ander al goede ervaringen heeft met bewoners in een verzorgingshuis. Het kan ook zijn dat de afstand naar de locatie waar gespeeld wordt voor een spelleider meetelt.

Hoofdstuk 7. Spelen van Sharing Stories

Acties en aandachtspunten voor de spelleider

Een groep komt drie keer bijeen in dezelfde samenstelling. De wijze waarop Sharing Stories wordt gespeeld is voor die drie bijeenkomsten grotendeels gelijk. Sharing Stories is immers een spel dat op een bepaalde manier moet worden gespeeld. Om dit wat meer te verduidelijken is in Schema 2 op de volgende pagina aangegeven wat de effecten zijn van de verschillende spelonderdelen.

Het delen van positieve verhalen heeft dan ook een zeker (opbouwend) effect op de individuele deelnemers, op de intimiteit in de groep en op de aard van de herinneringen die gedeeld worden. Er zijn dan ook enkele subtiele verschillen in de drie bijeenkomsten, waar de spelleider zich van bewust moet zijn.

De drie bijeenkomsten in de interventie Sharing Stories

Bijeenkomst 1. *Kennismaken met verhalen delen en met elkaar*

Bijeenkomst 2. *Meer verhalen, meer zichtbaar worden*

Bijeenkomst 3. *De oogst van nog meer verhalen*

Een bijeenkomst duurt anderhalf tot twee uur, afhankelijk van de grootte van de groep. Het is wenselijk om niet meer dan één of twee weken tussen de bijeenkomsten te laten zijn.

Hoe ziet het spel eruit?

In het koffertje van Sharing Stories zit een landkaart met zes levensfasen, een doosje met een dobbelsteen en zes pionnen, een draaischijf met een pijl naar woorden die verhalen oproepen, een doosje met 15 groene, 21 gele en 8 blauwe vraagkaartjes en een beknopte spelinstructie.



Schema 2. De werking van de verschillende spelonderdelen

SPELONDERDEEL	FOCUS (Wat er gebeurt)	RESULTAAT
Welkom en introductie	Persoonlijke en volle aandacht van de spelleider voor iedere individuele deelnemer	Veilig voelen. Erkenning door gezien worden.
1e Speelfase: VERTELLEN m.b.v. groene kaartjes	Warming-up. Korte verhalen zorgen voor een lichte sfeer.	Succes ervaren met het vertellen van een kort persoonlijk verhaal.
2e Speelfase: VERTELLEN	Eigen verhaal ononderbroken vertellen met volle aandacht van alle anderen.	Succes ervaren met jezelf presenteren via een persoonlijk verhaal. Erkenning voelen: je bent de moeite waard om naar te luisteren. Je ziet jezelf doordat je gezien wordt.
2e Speelfase: VRAGEN BEANTWOORDEN (m.b.v. gele en blauwe vraagkaartjes)	Nieuwe invalshoeken belichten de positieve aspecten van het verhaal. Met de vragen die door de andere deelnemers gesteld worden, ontvangt de verteller positieve aandacht.	Het eigen verhaal wordt verdiept en uitgebreid met een positief perspectief. Positieve kwaliteiten worden zichtbaar, waardoor het zelfbeeld versterkt wordt en vertrouwen en eigenwaarde groeien. Beïnvloedt de stemming van een deelnemer positief, geeft zelfvertrouwen en vergroot de eigenwaarde.
2e Speelfase: LUISTEREN IN STILTE	Ontwikkelen van sociale vaardigheden luisteraars: - verhaal niet onderbreken - vragen stellen die verdieping geven - oordeel, mening en advies inhouden.	- Niet onderbreken creëert een stilte. Deze stilte is noodzakelijk voor de luisteraar om te begrijpen en te doorvoelen wat de verteller voelt. Je ontmoet de ander door diens werkelijkheid voor te stellen en je kunt je via deze werkelijkheid met de ander verbinden. Er ontstaat zo empathie en verbinding. - In deze stilte en door het terughouden van oordelen, meningen en adviezen blijft het verhaal van de verteller intact. De verteller voelt zich gehoord. - Als luisteraar stap je uit je eigen denkwereld en je krijgt belangstelling voor wat anderen hebben meegemaakt en beleefd.

SPELONDERDEEL	FOCUS (Wat er gebeurt)	RESULTAAT
<p>(Vervolg) 2e Speelfase: LUISTEREN IN STILTE</p>	<p>Jezelf herkennen in de verhalen van anderen: persoonlijke verhalen dragen universele thema's in zich.</p> <p>Eigen verhaal met andere ogen bekijken.</p> <p>Je ziet meer van de verteller dan je op basis van de buitenkant zou vermoeden (vooroordelen opzij).</p>	<p>Besef dat je niet de enige bent die iets heeft meegemaakt. Herinneringen van anderen maken herinneringen in jezelf wakker. In het verhaal van de ander zie je de ander en zie je jezelf. Dit leidt tot een sterker gevoel van verbinding.</p> <p>Je blik wordt realistischer.</p> <p>Openstellen voor anderen en je blik wordt realistischer.</p>
<p>2e Speelfase: VRAAG STELLEN</p>	<p>Aandachtig luisteren om een passende vraag te kunnen stellen: Wat is voor de verteller belangrijk in dit verhaal?</p>	<p>De focus verschuift van jouzelf naar de ander. Met een zorgvuldig gekozen vraagkaartje geef je de ander positieve aandacht.</p>
<p>3e Speelfase: VRAAG BEANTWOORDEN</p>	<p>Oogsten van ervaringen tijdens het vertellen van de eigen verhalen en het luisteren naar de verhalen van de anderen.</p>	<p>Loslaten van wat er niet meer toe doet. Ervaren wat belangrijk is. Openingen zien voor nieuwe mogelijkheden.</p>

Bijeenkomst 1. Kennismaken met verhalen delen en met elkaar

In de eerste bijeenkomst ligt het accent op kennismaken met de groep en de spelleider, uitleg over het spel en vertrouwd raken met de wijze van vertellen, luisteren en bevragen (*Vertellen 2.0*). De eerste bijeenkomst is ook bedoeld om zelfvertrouwen op te doen. Deelnemers kunnen de eerste keer nog wat onwennig zijn om te vertellen of zich nog wat op de vlakte houden. Als het spel gespeeld gaat worden, zullen zij ervaren dat ook zij in staat zijn om een verhaal te vertellen. Ook de verhalen van medespelers zorgen ervoor dat deelnemers zich gemakkelijker laten zien. Om de wijze van vertellen te verduidelijken en vertrouwen binnen de groep te bewerkstelligen, doet ook de spelleider mee met vertellen (zie ook kader).

Vorbereiding

- ▶ De spelleider is 15 tot 30 minuten voor de bijeenkomst aanwezig.
- ▶ De spelleider verzorgt de ruimte waar het spel gespeeld wordt: hij zorgt voor een praktische setting van tafel en stoelen, voldoende licht, een rustige omgeving, eventueel koffie/thee e.d.
- ▶ De spelleider legt de landkaart (het speelbord) in het midden op tafel met daarop de draaischijf, en in het midden van de kaart (de bron) de pionnen en de dobbelsteen.
- ▶ De spelleider ordent de vraagkaartjes:
 - Hij legt de groene introductiekaartjes open op tafel, rondom de landkaart.
 - Hij verdeelt de 21 gele vraagkaartjes in drie stapeltjes van zeven, zorgt daarbij dat in elk stapeltje een vraagteken zit en legt deze stapeltjes aan een zijkant van het speelbord.
 - Hij legt de stapel blauwe toekomstkaartjes naast de drie stapeltjes met gele vraagkaartjes. Wordt een herinnering gedeeld, dan kan de spelleider de stapeltjes met gele kaartjes uitdelen; wordt een toekomstige situatie beschreven, dan kan de spelleider de blauwe kaartjes pakken.

Welkom/introductie

- ▶ De spelleider zorgt voor een sfeer van veiligheid en vertrouwen.
- ▶ De spelleider ontvangt elke deelnemer bij binnenkomst persoonlijk en nodigt hen uit plaats te nemen aan tafel. Zo voelt iedere deelnemer zich welkom en gezien.
- ▶ De spelleider stelt zichzelf voor en laat vervolgens de deelnemers zich beurtelings kort voorstellen en vraagt daarbij hoe de deelnemer aangesproken wil worden.
- ▶ De spelleider benadrukt dat verhalen die gedeeld worden binnen de groep blijven.
- ▶ De spelleider vertelt dat het bij *Sharing Stories* de bedoeling is positieve herinneringen te delen en legt de spelregels uit. De spelleider legt de verschillende levensfasen van de landkaart uit, wijst op de functie van de draaischijf en vertelt waarvoor de gele en de blauwe vraagkaartjes gebruikt worden.
- ▶ De spelleider benadrukt dat iedereen aan de beurt komt met vertellen. Respect voor elkaars verhalen en privacy zijn daarbij belangrijke elementen. De spelleider legt daarom uit dat luisteraars stil zijn tijdens het verhaal van de verteller en dat zij na het vertellen een vraag mogen stellen a.d.h.v. een geel of blauw vraagkaartje. De spelleider vraagt de luisteraars niet met een oordeel, mening of advies te komen.
- ▶ De spelleider spreekt af hoeveel spelrondes er zijn (één of twee). Dit is afhankelijk van het aantal deelnemers. Het spel duurt in totaal ongeveer anderhalf uur.
- ▶ De spelleider laat deelnemers een pion kiezen.

Speelfase 1 *Eerste vertelronde aan de hand van de groene introductiekaartjes*

- ▶ De spelleider heeft de groene introductiekaartjes open op het spelbord gelegd. De groene introductiekaartjes nodigen deelnemers uit om iets positiefs over zichzelf te vertellen. De spelleider geeft zelf het voorbeeld door een kaartje te pakken en de vraag op het kaartje (bijvoorbeeld *Waar luister je graag naar?*) te beantwoorden. Het kaartje wordt weer op tafel gelegd.
- ▶ De dobbelsteen bepaalt wie nu mag beginnen. Degene die het hoogst gooit mag een groen kaartje kiezen en de vraag op het kaartje te beantwoorden. Het kaartje wordt weer teruggelegd op tafel. Dan kiest de volgende (met de klok mee) een kaartje. Zo leren de deelnemers elkaar al een beetje kennen en oefenen zij in het vertellen. Ze merken dat ze dit kunnen en komen zo in een goede vertelstemming.
- ▶ De spelleider ziet erop toe dat het kiezen van een kaartje, het beantwoorden en het terugleggen vlot verloopt en dat deelnemers goed naar elkaar luisteren.
- ▶ Als alle deelnemers aan de beurt zijn geweest, neemt de spelleider de groene kaartjes weer in, legt deze opzij en beëindigt daarmee deze eerste vertelronde.
- ▶ Deze ronde duurt in totaal ongeveer tien minuten.

De spelleider doet mee en dat doet ertoe!

Bij Sharing Stories is iedereen gelijkwaardig. Daarom doet ook de spelleider mee met vertellen. Niet alleen om te laten zien hoe het vertellen (en bevragen) in zijn werk gaat, maar ook om vertrouwen in de groep te bewerkstelligen. De spelleider maakt deel uit van de groep. Bij speelfase 1 pakt de spelleider dus als eerste een groen kaartje en geeft kort en bondig antwoord op de vraag op het kaartje. Zo laat hij zien wat de bedoeling van de groene vraagkaartjes is.

Ook bij speelfase 2 geeft de spelleider het goede voorbeeld en vertelt, geïnspireerd door het woord op de draaischijf, als eerste over één concrete herinnering uit de levensfase waarop zijn pion staat. Drie deelnemers mogen de spelleider nu een vraag stellen. Als deze beantwoord zijn, weten spelers hoe het spel gespeeld wordt en hoe vertellen en luisteren in zijn werk gaat. Of een spelleider in volgende beurten of bijeenkomsten herinnering deelt hangt ook af van de beschikbare tijd, de grootte van de groep en of de deelnemers al bekend zijn met vertellen en vragen.

Ook vragen stellen?

De spelleider maakt een inschatting of hij ook meedoet met het stellen van vragen. Dat kan bijvoorbeeld praktisch zijn als het om een klein groepje gaat, maar het kan ook nuttig zijn als spelleider verwacht dat deelnemers moeite zullen hebben met vragen stellen.

Wie volgt?

Als de spelleider heeft voorgedaan hoe het vertellen in zijn werk gaat, zijn de deelnemers zelf aan de beurt. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- De dobbelsteen bepaalt wie er aan de beurt is (degene die het hoogste aantal ogen gooit, begint).
- De persoon rechts van de spelleider begint (met de klok mee).
- De spelleider vraagt wie wil beginnen.

Speelfase 2 Tweede vertelronde aan de hand van de landkaart met de zes levensfasen

- ▶ De spelleider laat zien hoe het ophalen en delen van een positieve herinnering in zijn werk gaat. Hij gooit de dobbelsteen. Gooit hij 4, dan verplaatst hij de dobbelsteen naar de vierde levensfase op de landkaart (volwassen, 30 - 45 jaar). De spelleider draait aan de draaischijf met de woorden *liefde, durf, succes, plezier* en een *vraagteken*. Het woord waar de draaischijf eindigt dient als inspiratie voor het ophalen van een positieve herinnering. De spelleider zoekt een positieve herinnering op basis van de levensfase en het gedraaide woord en deelt dit met de groep. Hij vertelt zo levendig mogelijk over één concrete situatie. De deelnemers stellen de spelleider een vraag met de gele kaartjes.
- ▶ De spelleider nodigt de eerste speler uit om de dobbelsteen te gooien en zijn pion te verplaatsen naar de betreffende levensfase op de landkaart. Deze speler draait aan de draaischijf.
- ▶ De spelleider nodigt de deelnemer nu uit een positieve herinnering te delen op basis van de levensfase waar de pion op staat en het woord op de draaischijf. Bij een vraagteken kiest de speler een woord uit de levensfase waar zijn pion staat, leest dit hardop voor en vertelt daar een positief verhaal over. De spelleider stimuleert de andere deelnemers in stilte te luisteren naar het verhaal.
- ▶ Als het een speler niet direct lukt om een positieve herinnering te vinden, kan de spelleider behulpzaam zijn door extra vragen te stellen over de betreffende levensfase of het woord op de draaischijf wat meer toe te lichten.
- ▶ Als de verteller een positieve herinnering gedeeld heeft, bedankt de spelleider de verteller voor het verhaal en geeft drie deelnemers rechts van de verteller een stapeltje met gele vraagkaartjes. De spelleider laat hen om de beurt een vraag uit het stapeltje kiezen. Zo nodig helpt de spelleider een deelnemer om een vraagkaartje te kiezen.
- ▶ De verteller geeft antwoord op de gestelde vragen. Het verhaal is eerst min of meer feitelijk verteld. De vragen op de gele kaartjes stellen de verteller in de gelegenheid om de herinnering verder te verkennen. Deze vragen gaan over de beleving of de betekenis van de herinnering. Op deze manier wint het verhaal aan betekenis en effect, zowel voor de verteller als de luisteraars.
- ▶ Als een luisteraar een kaartje met het vraagteken kiest, mag deze zelf een vraag bedenken. Zelf een vraag bedenken is nog niet zo eenvoudig. Luisteraars kennen het verschil tussen de verschillende soorten vragen nog niet en zullen in eerste instantie vooral met feitelijke vragen komen. De spelleider is zich ervan bewust als zich dit voordoet, maar hoeft dit niet te benoemen. Deelnemers zullen ervaren dat vragen over de beleving of de betekenis een sterker effect op het verhaal en de verteller hebben dan vragen over feitelijke vragen.
- ▶ Komt een speler met zijn pion op een levensfase die nog niet (volledig) geleefd is, dan mag de speler die aan de beurt is een gewenste toekomstsituatie beschrijven. De spelleider legt vervolgens de blauwe vraagkaartjes open op tafel. De deelnemers kiezen vervolgens gezamenlijk één blauw vraagkaartje. De verteller beantwoordt dan alleen deze vraag. Daarna neemt de spelleider de blauwe kaartjes weer in.
- ▶ Na het beantwoorden van de vragen neemt de spelleider de stapeltjes met gele kaartjes weer in. Hij bedankt de verteller voor diens verhaal en benadrukt de positieve elementen in wat er verteld is. Dan nodigt hij de volgende speler uit om te gooien, te draaien en een positieve herinnering te delen.
- ▶ Als alle deelnemers één of twee keer aan de beurt zijn geweest om te vertellen, beëindigt de spelleider de tweede vertelronde.
- ▶ Als een deelnemer aan de beurt is, heeft hij of zij tien minuten om te vertellen en vragen te beantwoorden.

Aandachtspunten gedurende het hele spel

- ▶ De spelleider bewaakt de tijd. Iedere deelnemer krijgt maximaal tien minuten voor het vertellen en het beantwoorden van de vragen. In totaal duurt het spel ongeveer anderhalf uur als er vijf of zes spelers zijn. Bij minder spelers kunnen er twee speelrondes zijn.
- ▶ De spelleider bewaakt de spelregels en past deze zo nodig aan aan de groep of de speler. Als een speler bijvoorbeeld op een levensfase komt waar deze echt niet over wil of kan vertellen, kan hij de speler nog eens laten gooien met de dobbelsteen. Of hij kan nog eens laten draaien aan de draaischijf.
- ▶ De spelleider heeft oog voor de dynamiek in de groep. Hij bewaakt de sfeer tijdens het vertellen en luisteren. Hij stimuleert deelnemers in stilte te luisteren, grijpt in als deelnemers elkaar in de rede vallen en wijst hen er zo nodig nog eens op dat er geen plek is voor oordelen, meningen of adviezen.

Slotfase: Afsluiting door de spelleider

- ▶ De spelleider vraagt de deelnemers hoe zij de bijeenkomst met Sharing Stories beleefd hebben. De spelleider vraagt bijvoorbeeld: *Wat heeft je vandaag geraakt?* of *Wat heeft je vandaag verrast?*
- ▶ De spelleider besluit het spel en wijst op de volgende bijeenkomst.

Contact met spelleiders

Acties en aandachtspunten voor de coördinator

Na de eerste bijeenkomst van Sharing Stories heeft de coördinator contact met de spelleiders en vraagt hen naar het verloop en of er nog bijzonderheden te melden zijn. Spelleiders kunnen bijvoorbeeld vragen hebben over het spelverloop, het reageren op levensverhalen, de dynamiek in de groep of de geschiktheid van individuele deelnemers. Deelnemers en verhalen kunnen bovendien de nodige impact op een spelleider hebben. Dan is het fijn om die ervaringen te delen. De uitwisseling tussen spelleiders onderling en met de coördinator versterkt vrijwilligers in hun rol als spelleider voor volgende bijeenkomsten.

Bijeenkomst 2. Meer verhalen, meer zichtbaar worden

De tweede bijeenkomst verloopt grotendeels op dezelfde manier als de eerste bijeenkomst. Deelnemers zijn wat meer vertrouwd met de spelwijze, met vertellen en luisteren en ook met elkaar. Deelnemers hebben vaak al wat meer vertrouwen in hun vertelkunsten. Ze willen (nu wel) hun eigen verhaal kwijt en zijn nieuwsgierig naar de verhalen van de anderen.

Het accent in deze tweede bijeenkomst ligt op het delen van nieuwe (positieve) verhalen en het verdiepen van deze verhalen. Voor de spelleider gelden de volgende aandachtspunten.

Welkom

- ▶ De spelleider kijkt of het nog nodig is de namen van alle deelnemers te herhalen.
- ▶ De spelleider vraagt hoe het met de deelnemers gaat sinds de vorige keer en informeert of zij met de verhalen bezig geweest zijn.
- ▶ De spelleider legt zo nodig de spelregels en de onderdelen van Sharing Stories nog eens uit.

Speelfase 1: *Eerste vertelronde aan de hand van de groene introductiekaartjes*

- ▶ De eerste vertelronde blijft belangrijk om in de juiste vertelstemming te raken. De spelleider heeft daarom opnieuw de groene introductiekaartjes open op tafel gelegd. Deelnemers kiezen beurtelings een kaartje en beantwoorden de vraag. De spelleider kan er ook voor kiezen om de kaartjes niet op tafel te leggen maar de deelnemers ongezien een kaartje uit de stapel te laten trekken. Of hij kan zelf groene kaartjes uitdelen aan de deelnemers.
- ▶ De spelleider geeft weer het goede voorbeeld door een groen kaartje te pakken en te vertellen.

Speelfase 2: *Tweede vertelronde aan de hand van de landkaart met de zes levensfasen*

- ▶ De spelleider begint ook nu met vertellen.
- ▶ Vertelt een deelnemer een verhaal dat hij al eerder heeft verteld, dan probeert de spelleider de deelnemer te verleiden om een ander verhaal te vertellen. Als de spelleider bijvoorbeeld vermoedt dat een andere levensfase wél voor een nieuw verhaal kan zorgen, nodigt hij de deelnemer uit nog eens te gooien.
 - Dit lukt niet altijd. Met name bij ouderen op hoge leeftijd kunnen bepaalde herinneringen sterk dominant zijn. Er kan ook sprake zijn van cognitieve achteruitgang, waarbij een deelnemer de verschillende levensfasen minder scherp voor ogen heeft.
 - Als hetzelfde verhaal verteld blijft worden, vraagt dit om begrip bij de andere deelnemers. De spelleider maakt een begripvolle opmerking als *Misschien lukt het een volgende keer. Of Dit verhaal is kennelijk heel belangrijk voor jou.*
- ▶ Naarmate er meer verhalen gedeeld zijn, groeit het zelfvertrouwen van een deelnemer en de intimiteit binnen de groep. Er zullen mogelijk ook andere verhalen naar voren komen, die pijnlijk of minder positief zijn.
 - De spelleider erkent deze verhalen (pijnlijke of verdrietige verhalen mogen ook klinken) en probeert deze in perspectief te plaatsen (ieder verhaal kent mooie en minder mooie aspecten). De spelleider probeert na erkenning van deze moeilijke tijd een deelnemer een positief element in zijn verhaal te laten benoemen of daarnaar te vragen.
 - Voor de spelleider is het dan extra van belang *Vertellen 2.0* en de veilige sfeer binnen de groep te waarborgen. De gele vraagkaartjes kunnen hieraan bijdragen. Voor de spelleider is het zaak erop toe te zien dat er vragen gesteld worden die de herinnering en het zelfbeeld van de verteller op een positieve manier versterken. Als dat onvoldoende gebeurt, kan de spelleider zelf vragen naar positieve elementen in het verhaal.

- ▶ De spelleider kan een speler die eerder niet over een bepaalde levensfase wilde vertellen voorzichtig aanmoedigen dit nu wel te doen als deze situatie zich opnieuw voordoet. Door de ervaring met het vertellen, het toegenomen zelfbewustzijn en de intimiteit in de groep is een deelnemer hier nu misschien wél klaar voor. De verteller blijft de ruimte houden om niet over een bepaalde levensfase te vertellen.

Slotfase: Afsluiting door de spelleider

De spelleider sluit opnieuw af door te vragen hoe de deelnemers het spelen van Sharing Stories deze tweede bijeenkomst beleefd hebben: *Wat heeft je vandaag geraakt? Of Wat heeft je vandaag verrast?* Mogelijk zijn er deze keer andersoortige verhalen gedeeld of is er iets veranderd in de sfeer binnen de groep. De spelleider kan dit eventueel benoemen.

Bijeenkomst 3. De oogst van nog meer verhalen

De derde bijeenkomst verloopt grotendeels op dezelfde manier als de eerste twee bijeenkomsten. Er zijn nu diverse positieve en misschien ook minder positieve herinneringen gedeeld in de groep. De positieve herinneringen en de positieve elementen in de verhalen zullen het zelfvertrouwen en het zelfbeeld van de verteller hebben doen toenemen. Doordat deelnemers (elementen van) hun eigen verhaal herkennen, kan de intimiteit binnen de groep gegroeid zijn. De verhalen – zowel de positieve als de minder positieve verhalen - kunnen ervoor zorgen dat deelnemers met andere ogen naar elkaar gaan kijken.

Deze effecten kunnen in deze derde bijeenkomst nog versterkt worden. De intentie blijft het delen van positieve verhalen en het verdiepen van deze verhalen. De spelleider moet erop bedacht zijn dat bepaalde dominante verhalen opnieuw weer verteld willen worden en dat levensfasen waar een deelnemer eerder niet over wilde vertellen, nu misschien wel gedeeld kunnen worden. De spelleider kan de deelnemer nog eens uitdagen een ander verhaal te vertellen. Mocht een speler bij toeval steeds op dezelfde levensfase belanden, dan kan de spelleider de speler desgewenst nog eens laten gooien. De spelleider kan hierbij gebruik maken van de aandachtspunten die benoemd zijn voor de tweede bijeenkomst. De slotfase vraagt nog wel apart aandacht in de laatste bijeenkomst.

Slotfase: afsluiting door de spelleider

- ▶ De spelleider sluit de laatste bijeenkomst af met een vraag als:
 - *Inspireert of motiveert het spel je iets op te pakken of te veranderen? Wat neem je mee uit de bijeenkomsten? Wat betekent dit voor morgen of voor de toekomst?*
 - *Hoe kijk je naar jezelf en jouw leven? Is er iets veranderd door de verhalen die je gedeeld of gehoord hebt?*
 - *Hoe kijk je naar de andere deelnemers? Is er iets veranderd door de verhalen die je gehoord hebt?*
 De spelleider noteert de antwoorden die door de deelnemers gegeven worden.
- ▶ De spelleider bedankt de spelers voor het spelen van het spel en neemt afscheid.

Hoofdstuk 8. Terugkoppeling en uitwisseling

Aandachtspunten voor coördinator, contactpersonen en spelleider

Na de drie bijeenkomsten worden de resultaten en bevindingen gedeeld.

- ▶ De coördinator vraagt de spelleiders naar hun bevindingen en naar de uitkomsten van de drie bijeenkomsten.
- ▶ De spelleider rapporteert de eigen bevindingen en observaties over de drie bijeenkomsten aan de coördinator/contactpersonen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over het verloop van het spel, de geschiktheid van deelnemers, de samenstelling van de groepen, de locaties waar gespeeld is.
 - Deelnemers kunnen bijvoorbeeld hebben verteld interesse te hebben om een bepaalde activiteit op te pakken of hebben aangegeven meer contact met anderen te willen hebben. Het is aan de coördinator of contactpersoon binnen de locatie/samenwerkingsorganisatie om dat verder op te pakken.
 - Deelnemers kunnen ook hebben aangegeven verder te willen spelen, ofwel met dezelfde groep ofwel met anderen. Het is aan de coördinator om daar - als daar mogelijkheden voor zijn - vorm aan te geven.
 - Uit de reacties van deelnemers kan ook blijken dat het delen van verhalen voor hen voldoende is geweest.
- ▶ De coördinator stelt de spelleiders ook in de gelegenheid hun ervaringen met elkaar te delen. De spelleiders hebben vele verhalen gehoord, die ook hen geraakt zullen hebben. De spelleiders zullen in de groepen die zij begeleid hebben wellicht ook situaties meegemaakt hebben die vragen of twijfels oproepen. Het is goed om die met elkaar te delen.
- ▶ De coördinator trekt lessen uit de terugkoppeling en de ervaringen van de spelleiders en deelt deze zo nodig met de spelleiders en de contactpersonen van de locaties waar gespeeld is. De coördinator rapporteert de opbrengsten van de interventie met Sharing Stories aan het management van de organisatie.

Hoofdstuk 9. Effecten van het ophalen van positieve herinneringen en Vertellen 2.0

In de inleiding spraken we al over wat de kracht kan zijn van het delen van levensverhalen als Sharing Stories als interventie wordt ingezet. Hieronder zetten we de effecten van het delen van positieve herinneringen en Vertellen 2.0 nog even op een rij.

- ▶ Doordat in stilte en met aandacht geluisterd wordt, voelt de verteller zich gezien en gehoord. Het ophalen van een positieve herinnering verbetert de stemming van de verteller en de manier waarop deze naar zichzelf en het gedeelde verhaal aankijkt. Dit leidt tot meer zelfkennis en vergroot het zelfvertrouwen en zelfbeeld van de verteller.
- ▶ Een positiever zelfbeeld stelt deelnemers in staat meer open te staan voor positieve sociale interacties. Een positief zelfbeeld stelt deelnemers ook in staat beter om te gaan met negatieve feedback of negatieve situaties. Een en ander leidt tot meer realistische verwachtingen naar anderen (en zichzelf).
- ▶ Door het delen van positieve herinneringen en het uitdiepen van de positieve aspecten van deze herinneringen, ontstaat meer begrip en (h)erkenning tussen verteller en luisteraars. De intimiteit binnen de groep neemt toe. Deelnemers gaan elkaar met andere, mildere ogen bekijken.
- ▶ Naarmate de intimiteit groeit en ook het zelfvertrouwen en zelfbeeld van de deelnemers toeneemt, voelen deelnemers zich gesteerd ook om minder positieve verhalen te delen. Door het stellen van vragen kunnen de positieve kanten van deze verhalen nog eens benadrukt worden.
- ▶ Het delen van de (minder positieve) verhalen vergroot de intimiteit tussen de deelnemers. Deelnemers leren elkaar van een andere kant kennen, er ontstaat begrip voor elkaar en men staat meer open voor positieve interacties met anderen.
- ▶ Deelnemers ervaren door en tijdens het spelen meer verbinding met zichzelf.
- ▶ Het positievere zelfbeeld kan deelnemers die daar fysiek en geestelijk toe in staat zijn, aanzetten tot positieve sociale interacties.
- ▶ Deelnemers die daar vanwege hun leeftijd of (geestelijke) gezondheid minder toe in staat zijn, kunnen toch een grotere tevredenheid over hun levensverhaal ervaren. Herinneringen die nog onvoldoende verwerkt waren, kunnen een plaats in het grotere levensverhaal krijgen en zo nodig losgelaten worden.