



**DIGIMI**

**Digital Storytelling  
for migrant integration**



# METHODOLOGIE EN RICHTLIJNEN

## Digitale Storytelling voor sociale integratie

*Created by*

**STORY  
TELLING  
CENTRE**



**symplexis**



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission, AMIF (Asylum, Migration and Integration Fund) Union Actions Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein [AMIF-2019-AG-CALL. Project number: 957777].



**DIGIMI**

# Methodologie en richtlijnen: digitale storytelling voor sociale integratie

## 1. Inleiding

Het DIGIMI project draait om het bouwen van sterke en veerkrachtige gemeenschappen. Dit wil DIGIMI bereiken door het verbinden van verschillende groepen binnen die gemeenschappen, met name 'nieuwkomers' en mensen die al langer in deze gemeenschappen wonen. Wij geloven dat sociale impact alleen bereikt kan worden als je zowel aandacht hebt voor het individu als voor de verbinding tussen individuen. Daarom richten we ons niet alleen op het creëren van sociale impact door middel van storytelling, maar ook op hoe storytelling kan bijdragen aan persoonlijke groei, empowerment en - als gevolg daarvan - veerkracht.

De methodologie omvat een theoretisch kader over storytelling voor sociale integratie en praktische hulpmiddelen die de mensen in de praktijk kunnen helpen om de workshops te ontwikkelen.



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union



**DIGIMI**

## Inhoud

1. Inleiding	2
2. Theoretische basis van storytelling in integratieprocessen	4
De sociale en persoonlijke impact van verhalen vertellen	4
Denken in vooroordelen	5
Mentaal welzijn en trauma	6
Herinneren	6
Dramaturg van je eigen leven	7
Het gevaar van één verhaal	8
3. Toolkit voor een workshop over digitale storytelling ten behoeve van sociale integratie	9
Creëren van een veilige omgeving	9
Omgaan met noodsituaties	11
Crisis	12
Trauma	12
Conflict	13
Mensen betrekken	14
4. Principe van storytelling	16
De reis van de held	16
De vereenvoudigde verhaalstructuur	18
Digitaal verhalen vertellen	20
5. Referenties	22



## 2. Theoretische basis van storytelling in integratieprocessen

### De sociale en persoonlijke impact van verhalen vertellen

Volgens de Ierse filosoof Richard Kearney is "Verhalen vertellen is voor mensen net zo fundamenteel als eten. Eigenlijk nog fundamenteler, want voedsel houdt ons in leven, maar verhalen geven waarde aan ons leven. Ze maken ons tot de mensen die we zijn".

Sociale impact gaat over sociale transformatie en collectieve gedragsverandering. Met andere woorden, hoe kunnen we het verband leggen tussen "wie ben ik", "wie ben jij als mijn vriend" en "wie zijn wij als samenleving? Omdat mensen geneigd zijn leden uit hun groep aardiger te vinden dan die erbuiten, ontstaat er bias ten gunste van gelijksoortige groepsleden en tegen degene die er niet op lijken (Hewstone, Rubin, & Willis, 2002). We creëren aannames en etiketten om de ander te identificeren en tegelijkertijd versterken we onze eigen identiteit. Onderzoek heeft aangetoond dat daarvoor de sterkte van de 'ingroup-identificatie' van invloed is (Kelly, 1993). De sterkte van iemands' ingroup-identificatie en het deel uitmaken van een meerderheids- of minderheidsgroep beïnvloedt het potentiële conflict tussen nieuwkomers en de langer gevestigden of lokale bevolking. Met de etiketten die we op de Ander plakken, onderscheiden we hen van onszelf. Deze scheiding kan wrijving en onbegrip tot gevolg hebben. Dit is precies waar storytelling een rol kan spelen. Het moedigt mensen aan om hun verschillen en mogelijke conflicten te overwinnen, door met elkaar in contact te komen door middel van verhalen.

De sociale verandering die we met storytelling nastreven, is erop gericht mensen aan te moedigen anderen te respecteren. Ermee instemmen dat je het niet met elkaar eens bent, is een belangrijke stap in het leven en de omgang met elkaar. Het moment dat je je in die fase bevindt, is het moment dat je je tot elkaar begint te verhouden. Je kent elkaars verhalen en je respecteert het vertellen ervan. Hoe anders is dit in veel andere situaties, waarin verhalen over anderen worden verteld, in plaats van dat ze met elkaar worden gedeeld. Mensen ontdekken vaak al snel dat ze meer gemeen hebben dan ze eerder dachten en misschien ontdekken ze zelfs dat het conflict dat ze lijken te hebben helemaal niet zo onoverkomelijk is.



**DIGIMI**

Met behulp van het vertellen van verhalen, iets dat de mensheid al tussen de 50.000 en 135.000 jaar doet, laten wij sociale groepen hun verhaal herontdekken. We beginnen met het ophalen van het verleden, het werken aan herinneringen door middel van verschillende oefeningen en methodes. In het begin ligt de nadruk op de mooie herinneringen, maar al snel is er ook ruimte voor de minder positieve gebeurtenissen, de tegenslagen en weerstand die ervaren worden. Op een gegeven moment brengen we deze herinneringen in het heden. Wat betekenen ze voor het 'zijn' op dit moment? Wat heeft het omgaan met deze tegenslagen je geleerd, wat heeft de hulp van anderen je gebracht? Zoals we hieronder verder zullen beschrijven, is de *reis van de held* een krachtig hulpmiddel in dit proces, omdat het (een deel van) ieders levensloop in kaart brengt en er mogelijk een duidelijke betekenis aan geeft (Barel, 2021, p. 62).

#### Denken in vooroordelen

Alain van Hiel van de Universiteit Gent (Vakgroep Ontwikkelings- en Sociale Psychologie) en zijn collega's stellen dat we allemaal racistisch zijn. Zij verklaren dit vanuit de vaststelling dat iedereen opgroeit in een bepaalde groep/omgeving – de eerdergenoemde ingroup - en van jongs af aan normen en waarden aanleert. Instinctief wordt ons verteld dat het 'onbekende' of 'vreemde' gevaar kan betekenen, wat vaak leidt tot discriminerende gedachten. Zij maken echter ook duidelijk dat het feit dat wij allen inherent racistisch zijn, ons niet weerhoudt van gezonde interactie, vruchtbare samenwerking en zelfs vriendschap met "de Ander". Dit kan echter alleen gebeuren als mensen elkaar ontmoeten onder de volgende voorwaarden:

- Groepen komen bijeen in een context waarin alle groepen dezelfde status hebben
- De facilitator moet persoonlijke interactie tussen alle leden van de groepen mogelijk maken
- Leden van alle groepen moeten samenwerken om een gemeenschappelijk doel te bereiken
- De sociale normen van de gemeenschap moeten dit contact ondersteunen, en in het algemeen moet er een positieve oriëntatie zijn ten aanzien van dit soort contact



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union

## Mentaal welzijn en trauma

Mentaal welzijn en veerkracht zijn gebaat bij het voortdurend aanvullen van de verzameling verhalen. Dat hoeven niet altijd grote, spannende en avontuurlijke verhalen te zijn. Er zit ook waarde in kleine, schijnbaar onbeduidende verhalen. Net zomin als het alleen maar om positieve verhalen hoeft te gaan. Zelfs, en misschien wel vooral, verhalen over tegenslagen geven glans. Verleden, heden en toekomst worden als het ware weer op één lijn gebracht en bieden een basis om actie te ondernemen, klein of groot. Als er vervolgens naar dat verhaal geluisterd wordt, wint het snel aan betekenis en bouwt de verteller mentale veerkracht op <sup>1</sup>. De verteller mag weer bestaan en krijgt zo de toekomst terug (Barel, 2021, p. 73).

## Herinneren

Het woord herinnering verwijst naar een herbeleving. Op het moment dat je je een verhaal uit je verleden herinnert, beleef je dat moment als het ware opnieuw. In lijn met wat we boven beschreven over verleden, heden en toekomst, is het herinneren eigenlijk het proces van het verleden naar het heden halen. Het woord zelf zegt het eigenlijk al: her – inneren, ofwel weer-inneren of opnieuw innemen. Dus in essentie: het opnieuw internaliseren van een gedachte aan een gebeurtenis of een reeks gebeurtenissen.

Het mooie is dat je zelf een keuze kan maken in welke herinneringen je plaats geeft in de verzameling waarmee je het pad naar de toekomst plaveit. De reikwijdte van het Nederlandse woord geeft hier slechts een beperkte houvast voor, maar het Engels biedt uitkomst vanuit een gedachte, die is ontwikkeld binnen de Narratieve Therapie.

Daarin wordt uitgegaan van het idee, dat identiteit voortkomt uit een vereniging van leven in plaats van uit een kern zelf. Deze vereniging van het leven heeft de belangrijkste figuren en identiteiten van iemands verleden, heden en toekomst als leden <sup>2</sup>. We bepalen daarbij zelf wie de leden van deze vereniging worden, ofwel, welke herinneringen we meenemen. Dit wordt *remembering* genoemd, een waardevolle verbastering van *remembering*, die – als je die even tot

---

<sup>1</sup> In de narratieve therapie wordt dit ook wel de definiërende ceremonie genoemd. Dergelijke ceremonies zijn rituelen die het leven van mensen erkennen en versterken (White, p 135). Michael White schrijft hier uitgebreid over in zijn boek *Narrative Therapy in Practice*.

<sup>2</sup> White, M., Narratieve Therapie in de praktijk, p. 109

jezelf laat doordringen – tot ontelbare nieuwe inzichten en perspectieven kan leiden. Het draagt bij aan de ontwikkeling van een veelstemmig identiteitsbesef en legt de basis voor betekenisgeving aan je eigen bestaan en het aanbrengen van samenhang door het leven te ordenen. Door *re-membering* kunnen we het leven een vorm geven die zich uitstrekt van het verleden naar de toekomst<sup>3</sup>.

### Dramaturg van je eigen leven

Onze werkwijze is gebaseerd op de aanname dat iedereen betekenis uit zijn of haar eigen leven kan halen en daarmee de greep op het leven kan vergroten, als een dramaturg. Dit maakt het gemakkelijker om met onvoorspelbaarheid om te gaan. Leven is leren constructief om te gaan met verandering en onzekerheden, zaken waar we geen invloed op hebben. Het gebruik van verhalen om betekenis te geven, om die omgang met verandering te vergemakkelijken, wordt de dramaturgie van het leven genoemd. Dit is het tegenovergestelde van de volledige regie nemen.

De verhalen uit het verleden zijn het echte onderzoeksmateriaal wanneer je de reis van je leven in kaart wilt brengen om munitie te verzamelen voor toekomstige ontwikkeling. Die verhalen bestaan uit een zeer grote verzameling herinneringen. Ze hebben niet allemaal dezelfde waarde en vele zijn bijna vergeten. Maar er zijn ook herinneringen die steeds weer opduiken, omdat ze verbonden zijn met kostbare of juist heel onaangename momenten. Meestal zijn dat momenten van grote veranderingen, bijvoorbeeld verhuizingen, geboorte, huwelijk of verlies. Gebeurtenissen die een overgangperiode markeren. Soms zijn het ook herinneringen aan heel kleine dingen.

Als we met storytelling aan de slag gaan, beginnen we met het stap voor stap terughalen van herinneringen, van mooie gebeurtenissen maar ook van tegenslagen en moeilijke momenten. We brengen deze in kaart en brengen ze naar het heden. Dat doen we door de betekenis van die herinneringen te benoemen - vaak door ze op te schrijven - en door ze te vertalen naar de huidige positie en situatie van de verteller. De vertellers beginnen te beseffen hoe ze door die

---

<sup>3</sup> Myerhoff, B. Life history amongst the Elderly, Performance Visibility and remembering. In Ruby, j. (red.) A Crack in the Mirror: Reflexive perspective in Antopology, Philadelphia 182, P111



**DIGIMI**

verhalen zijn gevormd en hoe ze er lessen uit kunnen trekken voor het heden. We trainen hen om dramaturg van hun eigen leven te worden. Het hebben van een stem heeft te maken met het beschikken over zeggenschap over hun eigen ik, hun eigen ervaring. Daarom stelt het bieden van een platform hen in staat om de manier waarop hun ervaringen worden gedeeld, verbeeld en geïnterpreteerd te controleren en uiteindelijk hun ruimte in de samenleving op te eisen (Barel, 2021, p. 54).

#### Het gevaar van één verhaal

In het verlengde van dit basisidee, namelijk het zelf bepalen wat deel uitmaakt van je eigen identiteit en wat niet, is het belangrijk aandacht te besteden aan een aspect dat op lange termijn iemands welzijn in gevaar kan brengen. We hebben het over de zogenaamde single story. Kortgezegd treedt dit op als iemand, of een groep, zijn hele identiteit aan slechts één verhaal relateert (Barel 2002, p.60).

De single story kan zowel van binnen als van buiten komen, hoewel het zich altijd van binnenuit manifesteert, vanuit het 'zelf'. De drive kan echter een interne of een externe zijn. De interne drive wordt hieronder verder uitgelegd. Maar we moeten niet vergeten dat mensen vaak iets internaliseren dat hen door de maatschappij wordt opgelegd. Wanneer iemand bijvoorbeeld voortdurend wordt gemarginaliseerd door anderen, is de kans groot dat deze persoon het gaat geloven en zich daarnaar gaat gedragen. Dit kan zowel op individueel als op collectief niveau gebeuren. Een prachtig voorbeeld van het laatste wordt ons gegeven door Chimamanda Ngozi Adichie in haar TED-talk over het gevaar van de single story<sup>4</sup>.

In ieder geval zien we dit fenomeen vaak bij groepen die op een of andere manier in een marginale situatie zit. Bijvoorbeeld omdat je een andere seksuele voorkeur of culturele achtergrond hebt dan de meerderheid. Of omdat je gediagnosticeerd bent met een bepaalde aandoening of ziekte. De voorbeelden hiervan zijn talloos, net zoals de voorbeelden van individuen die zichzelf niet tot een narratief reduceren. Voor een groot deel is het al dan niet meegaan in 'single story gedrag' een eigen keuze, al heb ik in mijn werk wel gemerkt dat het

---

<sup>4</sup> Te vinden op [https://www.youtube.com/results?search\\_query=adichie+ted+talk](https://www.youtube.com/results?search_query=adichie+ted+talk)





makkelijker is om je eraan te onttrekken op het moment dat je identiteit niet onder druk staat en je de mentale ruimte hebt om andere verhalen te ontdekken.

### 3. Toolkit voor een workshop over digitale storytelling ten behoeve van sociale integratie

#### Creëren van een veilige omgeving

Het is van groot belang een veilige ruimte te creëren (fysiek en mentaal) voor iedereen om zijn verhaal te delen. De doelen en stappen van het vertelproces moeten transparant worden uitgewerkt, en de vertellers moeten controle hebben over hun eigen verhaal en hoe dat wordt uitgebeeld.

De fysieke ruimte moet zorgvuldig worden gekozen aan de hand van criteria als toegankelijkheid, gemak, ventilatie, enz. Wanneer de deelnemers aankomen, moeten zij hartelijk worden verwelkomd. Een aantal ijs-brekende activiteiten (ice breakers) of inleidende verhalen kunnen de groepscommunicatie verbeteren. Zorg ervoor dat de groepssamenstelling inclusief en divers is qua geslacht, leeftijd, ras, religie, politieke opvattingen etc. (Axtell, 2019).

Een goed startpunt is het samen vaststellen van grenzen en verwachtingen/richtlijnen en grondregels over de wijze van onderlinge interactie en communicatie, de wijze waarop informatie buiten de groep wordt gedeeld (met name het begrip van vertrouwelijkheid), praktische aspecten die zorgen voor een effectieve bijeenkomst en de regels voor besluitvorming (Lal, Donnelly en Shin, 2014). GDPR ethische codes en het opnemen van video tijdens digital storytelling workshops moeten worden besproken en overeengekomen, met inbegrip van onderhandelingen over hoe verhalen zullen worden gebruikt (Lal, Donnelly en Shin, 2014). Het doel is om vertrouwelijkheid te garanderen door risico's te minimaliseren en deelname van deelnemers zo goed mogelijk te faciliteren.

Wees je als facilitator bewust van je eigen houding en benadering van het faciliteren en erken en respecteer de uitdagingen waarmee deelnemers te maken kunnen krijgen door hier te zijn en hun verhaal te vertellen. Vraag je team toestemming om het gesprek op de rails te houden als het divergeert of in herhaling valt, nodig actief mensen die nog niet gesproken hebben uit om



**DIGIMI**

hun verhaal te delen, hou mensen tegen als ze het gesprek domineren en stel verduidelijkende vragen als iemand's bedoeling onduidelijk is. Geef de deelnemers bovendien meer betrokkenheid door aan te geven dat ze toestemming hebben om: op elk moment vragen te stellen, collega's in het gesprek uit te nodigen als ze nog niet gesproken hebben, te vragen om extra tijd aan een onderwerp te besteden, andere mensen te vragen om meer te zeggen over waar ze staan in een kwestie en hun zorgen te uiten die niet volledig aan bod zijn gekomen (Axtell, 2019). Empathie is in dit soort gevallen vereist.

Een goede voorbereiding van de sessie kan leiden tot een succesvoller resultaat. Heb van tevoren een idee of vraag en neem als activiteit op hoe een bijeenkomst in hun land/cultuur van herkomst zou verlopen: geschiedenis, religies, culturele details, stereotypen (Cox en Albert, 2003, p. 148). Warming up activiteiten kunnen helpen om mensen samen te brengen en een ontspannen omgeving te bieden. Pauzes stimuleren ook de energie van de groep. Over het algemeen kan gesteld worden dat het gebruik van een inclusieve taal het gemakkelijker maakt om uitleg te begrijpen (vermijd project-talk) en de deelnemers ten goede komt (vermijd technische termen, retorische uitdagingen), visualiseer belangrijke boodschappen, overeengekomen principes enz. met pictogrammen, beelden. Vermijd te handelen als een therapeut - het proces van verhalen vertellen is een intiem proces maar het is geen therapie.

Luister zonder oordeel. Respecteer dat vertellers soms meningen uiten die tegengesteld zijn aan jouw overtuigingen. Door te reageren op hun mening, zullen ze minder snel geneigd zijn zich open te stellen. Laat de verteller weten dat je met hem meeleeft. Gebruik verbale en non-verbale erkenningen die cultureel passend zijn, bijvoorbeeld knikken, oogcontact maken. Uitnodigend en aanwezig zijn maakt een groot verschil (Voice of Witness, 2019). Zorg er ook voor dat je deelnemers genoeg tijd geeft om zich uit te drukken.

Verschillende persoonlijkheden hebben meer of minder aanmoediging en aansporing nodig om zich open te stellen en hun verhaal te delen (Voice of Witness, 2019). Vragen met een gesloten einde zijn nuttig om bepaalde informatie te extraheren en kunnen een verlegen deelnemer op weg helpen. In sommige gevallen is het laten zien van een voorbeeld en het zelf delen van een verhaal een goede manier om vertrouwen op te bouwen en anderen aan te moedigen om te delen (Cox en Albert, 2003, p. 146). Dit kan de deelnemer voldoende op zijn gemak stellen om



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union



**DIGIMI**

een meer open vraag te beantwoorden (Cox en Albert, 2003, p. 138). Een interview is echter geen dialoog; het is belangrijk om te onthouden dat het jouw rol als interviewer is om de deelnemer te helpen de stroom van hun verhaal te behouden en niet in de verleiding te komen om te onderbreken. Probeer dus actief te luisteren.

Het is ook aan te raden om de groepen klein te houden, geleid door ten minste twee ervaren begeleiders die deskundig zijn op de volgende gebieden: verhalen vertellen, systemisch werk, traumaverwerking, intercultureel werk, conflicthantering. Herinner de deelnemers er ten slotte aan dat hun aanwezigheid vrijwillig is.

#### Omgaan met noodsituaties

Een facilitator kan tijdens het geven van een workshop geconfronteerd worden met crisissituaties, conflicten en trauma's en het is belangrijk om deze te onderscheiden. Volgens Lesny kan de oplossingsgerichte benadering deze problemen aanpakken, omdat het gebaseerd is op een respectvolle aanname dat individuen en groepen interne hulpbronnen hebben om effectieve individuele en groepsoplossingen te vinden voor de problemen die ze meebrengen of die in of tussen hen ontstaan. De algemene doelstellingen van de interventie zijn de volgende:

1. Stabiliseren en verlichten van symptomen die het gevolg zijn van of verband houden met conflicten, crises of trauma's.
2. De gevoelens die verbonden zijn met de herinneringen aan conflict, crisis of trauma veranderen, zodat deze niet langer opdringerig zijn of pijnlijk overheersen in het proces van de groep.
3. Een positieve, gezonde en praktische oriëntatie op de toekomst ontwikkelen.

Ook al is conflict belangrijk in het vertellen van verhalen, houd er rekening mee dat je ernstige conflicten die grenzen aan trauma's uit de weg moet gaan. Om dit te voorkomen is het misschien goed om tegen de deelnemers te zeggen dat conflict en drama belangrijk zijn in theater en vertelkunst. Dit hoeft echter niet altijd gebaseerd te zijn op honderd procent waarheid, feiten en realiteit. Je kunt er wat fictie aan toevoegen en hoeft niet alles te vertellen, als dat nog te pijnlijk is. Het is ook aan te raden om niet in traumatische ervaringen te duiken voor creatieve output als je ze nog 'beleeft' en de ervaringen niet hebt kunnen verwerken.



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union

### Crisis

Een crisis is een ernstige en beslissende situatie die de ontwikkeling van een kwestie of proces in gevaar brengt. Het is een kortstondige moeilijke situatie voor een persoon/groep (Lesny, 2020). Ter plekke kun je het beste reageren door ondersteunend te zijn, bijvoorbeeld: vragen of er iets is wat je kunt doen om te helpen, nagaan of er een punt is dat verduidelijkt kan worden, een relevante oefening uitvoeren, een pauze in lassen (Dufresne, 2011). Achteraf biedt de crisissituatie soms handvatten om problemen te identificeren en oplossingen aan te reiken.

### Trauma

Trauma is een zeer intense schok of emotionele indruk, veroorzaakt door een negatieve gebeurtenis of gebeurtenis die in het onderbewustzijn van een persoon een blijvende indruk heeft achtergelaten. Trauma is meestal een lang(er) proces. Daarnaast is het een individuele ervaring en niet een die plaatsvindt in de groep

Het eerlijk delen van verhalen en het actief verkennen van herinneringen kan trauma's doen herleven. Het delen van verhalen zou ook kunnen bijdragen aan het verwerken of een plaats geven aan het trauma, maar dat is het werk van specialisten. Als deelnemers het gevoel hebben dat het verhaal dat zij delen traumatische ervaringen naar boven brengt suggereer dan een korte time-out, te stoppen of opnieuw te beginnen, met eventueel een ander verhaal.

Trauma maakt voor sommigen een reis naar het verleden onmogelijk. Herinneringen die ermee verbonden zijn, kunnen te pijnlijk zijn, waardoor een hele persoonlijke geschiedenis bepaald wordt. Deze kan gereduceerd worden tot de traumatische gebeurtenis(sen) terwijl andere herinneringen onderdrukt worden. Ook kan het zijn dat elke confrontatie met het verleden uit de weg wordt gegaan. In deze gevallen is gedwongen vertellen contraproductief en kan het zelfs schadelijk zijn. Vermijd dat mensen hun verhalen delen onmiddellijk na de heftige gebeurtenis in hun leven. Een wond moet eerst geheeld zijn voordat deze met een breder publiek gedeeld kan worden.

Tijdens een flashback of een paniekaanval hebben mensen vaak een gevoel van dissociatie, alsof ze los zijn van hun eigen lichaam. Alles wat je kunt doen om hen te "aarden" zal helpen. Moedig ze aan om diep en langzaam adem te halen (hyperventileren zal het gevoel van paniek



**DIGIMI**

versterken). Vertel hen dat zelfs als de flashback echt aanvoelt, de gebeurtenis niet echt opnieuw gebeurt. Help hen herinneren aan hun omgeving (vraag hen bijvoorbeeld om rond te kijken in de kamer en hardop te beschrijven wat ze zien). Vermijd plotselinge bewegingen of iets dat hen kan laten schrikken. Vraag het voordat u ze aanraakt. Aanraken of je armen om de persoon heen slaan kan ervoor zorgen dat ze zich opgesloten voelen, wat kan leiden tot grotere agitatie en zelfs geweld (Smith en Robinson, 2018).

Extra materiaal:

[Iemand met PTSS helpen - HelpGuide.org](#)

[Hoe help ik iemand met PTSS? \(Post-traumatische stress-stoornis\) - YouTube](#)

[Trauma en het zenuwstelsel: Een Polyvagaal Perspectief - YouTube](#)

Conflict

Een conflict is een tegenstelling of onenigheid tussen mensen. In het conflict wordt getracht om hun ideeën of criteria aan een ander op te leggen. De duur van het conflict hangt af van de subjectieve waarde die de betrokkenen toekennen aan het onderwerp waarover een geschil bestaat en van de bestaande onderhandelingsmechanismen. Het kan leiden tot een nieuwe situatie of context, als permanente mechanismen worden ingesteld om het op te lossen (Lesny, 2020).

Een van de elementen die belangrijk kunnen zijn om rekening mee te houden is taal. Als je werkt met twee groepen die niet dezelfde taal spreken, is het verstandig om niet te kiezen voor een van de twee talen, maar te werken in een derde, neutrale taal, bijvoorbeeld Engels. Dit kan wel alleen als de deelnemers die derde taal voldoende beheersen. Zo voorkom je dat een van de groepen een voordeel krijgt en dominant wordt (Barel, 2020, p.95).

Als je met traditionele verhalen werkt, moet je je zeer bewust zijn van hun oorsprong. Gebruik ze niet als ze geworteld zijn in slechts één van de culturen waarmee je werkt. Aan de andere kant bestaan veel verhalen in verschillende culturen en regio's, dus kunnen ze ook nuttig zijn bij het bouwen van bruggen (Barel, 2020, p.119).



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union



**DIGIMI**

De samenstelling van het team van facilitators is ook een aspect om goed naar te kijken. Wanneer de facilitators tot één groep behoren, kan dit tot een probleem leiden in workshops die tot doel hebben conflicterende groepen samen te brengen. In deze gevallen is het beter om te werken met een facilitator die niet tot een van de groepen behoort en op geen enkele manier met een van die groepen in verband kan worden gebracht. Of u kunt werken met een groter team, met vertegenwoordigers van alle deelnemende groepen. Dit kan ook een goed voorbeeld zijn voor de deelnemers (Barel, 2020, p. 95).

### Mensen betrekken

Het is aangetoond dat storytelling mensen helpt in het verbeteren van hun persoonlijke en communicatieve vaardigheden. Het delen van verhalen kan daarnaast ook gemeenschapsvorming en begrip vergroten. Door gebruik te maken van een digitale methode van de storytelling kunnen we een verhaal op een krachtige manier online delen met een bredere gemeenschap. Digital Storytelling (DS) is een democratisch en inclusief instrument. Het kan helpen negatieve opvattingen en stereotypes over anderen en over jezelf te verminderen. Het kan ook een helende, versterkende en empathische ervaring zijn.

Bij persoonlijke ontwikkeling worden het brein en het hart beide overtuigd. Digitale verhalen stellen ons in staat te experimenteren met nieuwe manieren van verhalen creëren, waardoor ons handelen en denken worden geactiveerd. De verhalen hebben de potentie om emotionele reacties op te wekken en hen aan te zetten tot het nastreven van gebieden waarin ze geïnteresseerd zijn (Bouchrika, 2021).

Digitaal vertellen is een effectief, nieuw communicatiemiddel omdat de vertelling wordt versterkt door visuele hulpmiddelen, stilstaande beelden, muziek en de stem van de auteur die emoties uitdrukt. Door digitaal verhalen met behulp van deze verschillende uitingsvormen te vertellen, kunnen mensen leren hoe zij verhalen van nog meer elementen kunnen voorzien. (Cortazzi & Jin, 2007; (Wang and Zhan, 2010) Door te reflecteren op deze ervaring van het vertellen en het luisteren ontstaat er meer kennis over hoe de verschillende media werken (mediawijsheid) en kunnen deelnemers hun ideeën en kennis presenteren op een gepersonaliseerde manier. Volgens Robin kan deelname aan het proces van het maken van digitale verhalen helpen bij het





**DIGIMI**

ontwikkelen van verbeterde communicatievaardigheden door te leren ideeën te ordenen, vragen te stellen, meningen te uiten en verhalen te construeren (Smeda, Dakich and Sharda, 2012).

De langetermijneffecten van digitale storytelling kunnen bredere sociale en culturele effecten hebben, zelfs voor de democratie zelf (Couldry, 2008). "Digitale storytelling maakt deel uit van een bredere democratisering, een herschikking van de hiërarchieën van stem en vertegenwoordiging (agency) die kenmerkend zijn voor gemedieerde democratieën" (Couldry, 2008). Volgens John Hartley moet digital storytelling voor meer gebruikt kunnen worden dan alleen het communiceren van persoonlijke ervaringen om zijn potentieel te bereiken om de stem van anders uitgesloten (of verwaarloosde) mensen te verheffen in de 'vrijheid van het internet', zodat de manier waarop kennis wordt geconstitueerd, begrepen en verspreid via de media op een zinvolle manier wordt uitgedaagd (2009; Poletti, 2011).

Bovendien kan storytelling authentiek en krachtig zijn en universele thema's aansnijden die de gemeenschap verenigen. Het wordt aangeboden als een techniek voor het vergroten van begrip over generaties, etniciteiten en andere scheidslijnen heen en als een hulpmiddel bij activistisch organiseren, onderwijs, professionele reflectie en bedrijfscommunicatie (Lambert, 2006; Couldry, 2008). Het met respect naar elkaars verhalen te luisteren kan leiden tot het zoeken van nieuwe oplossingen, planning en besluitvorming. Het uitwisselen en verzamelen van digitale verhalen kan werken als de praktijk van het lezen (boekencultuur), met gevolgen voor de bredere machtsverdeling in intens gemedieerde, maar ook vaak steeds ongelijker wordende samenlevingen (Couldry, 2008).

Meer praktisch, tijdens een vertelproces dat digitaal wordt verspreid, heeft de verteller veel voorbereidingstijd. Deze kan een video overdoen en 'hoeft' niet voor een groter publiek te staan om toch een groot publiek te bereiken. Bovendien is het resultaat makkelijk toegankelijk en bruikbaar, kan worden vertaald in relevante tale, en er is er mogelijkheid tot meer reacties en langduriger interactie met luisteraars te hebben, waardoor mogelijk ook wereldwijde connecties ontstaan. Daartegenover staat natuurlijk dat veel stemmen en informatie online te vinden zijn en dat je verhaal kan verdwijnen in de grote hoeveelheid aan bijdragen online. Via de website en de webapp van DIGIMI en het consortium aan partners dat erachter zit krijgen deze platforms marketing ondersteuning, waarmee een grotere zichtbaarheid nagestreefd wordt.



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union

## 4. Principe van storytelling

Een verhaal is een semiotische weergave van een reeks gebeurtenissen die in tijd en oorzakelijk verband naast elkaar staan. Films, toneelstukken, stripverhalen, romans, journaals, kronieken en verhandelingen over de geologische geschiedenis zijn allemaal vertellingen in deze ruimste zin. Verhalen kunnen dus worden geconstrueerd met behulp van een grote verscheidenheid aan semiotische media: geschreven of gesproken taal, beelden, gebaren en acteren (Garcia Landa, 2005). Narratieve principes bij het schrijven van fictie: standpunt, karakterisering, plot en conflict kunnen op veel verschillende manieren worden uitgeoefend. Hoe je ze toepast, maakt jouw verhaal onderscheidend van dat van anderen (Welcker, n.d.). Het draagt ook bij aan het proces van betekenisgeving.

### De reis van de held

Er was eens, in een land ver, ver weg. Nou, is dat niet hoe elk goed verhaal zou moeten beginnen? Hoewel dit misschien een beetje grappig is, zit er wel een kern van waarheid en waarde in dit klassieke verhaalkader. Ze hebben allemaal een begin, een midden en een einde, maar een goed verhaal heeft meer nodig dan dat. Laten we *The Hero with a Thousand Faces* (1949) van Joseph Campbell als uitgangspunt nemen. Deze Amerikaanse literatuurwetenschapper analyseerde talloze sprookjes, volksverhalen en legenden om de archetypische verhaalstructuur te beschrijven die erin te vinden is. Hij beschouwt elk goed verhaal als een reis van de held, waarbij de held de protagonist van het verhaal is. In onze eigen persoonlijke verhalen is de theorie vergelijkbaar, het is een reis, zoals zoveel in ons leven is. Een reis van emotionele beweging, soms ook fysiek - maar altijd slingerend en aan verandering onderhevig. (Barel, 2020, p. 17)

We leggen de structuur van Campbell in vogelvlucht uit om er de kernpunten uit te halen die kunnen worden toegepast bij het werken met digitale storytelling. Campbell beschrijft de reis van de held in zeventien stappen, verdeeld in drie hoofdfasen:

- Vertrek
- Inwijding







## DIGIMI

### - Terugkeer

In de vertrekfase van het verhaal bevindt de held zich in de gewone wereld en krijgt hij een oproep om op avontuur te gaan. De held twijfelt of hij de oproep moet beantwoorden, maar een mentor helpt hem op zijn weg.

De inwijding is het moment waarop de held de drempel van het onbekende overschrijdt en in een "speciale wereld" terechtkomt, waar hij opdrachten en uitdagingen tegenkomt, die hij alleen of met de hulp van helpers moet oplossen.

Uiteindelijk bereikt de held de diepste grot of de ultieme crisis in zijn avontuur, waar hij een beproeving moet doorstaan en het belangrijkste obstakel of zijn grootste vijand moet verslaan. Hij ondergaat een apotheotische openbaring en wordt beloond, meestal met een schat of een elixer.

Met hun beloning moeten de helden terugkeren naar hun oude wereld. Soms willen ze dat niet, en soms worden ze ertoe gedwongen door een interventie van buitenaf.

In de terugkeerfase overschrijdt de held opnieuw de drempel tussen de twee werelden en keert terug naar de gewone wereld met de beloning die hij heeft ontvangen. Een beloning die hij nu kan gebruiken voor zijn medemensen. De held is door zijn reis veranderd en heeft wijsheid en spirituele kracht gekregen (Campbell, 1948).

Deze laatste zin is elementair in de toepassing van verhalen in gemeenschappen, evenals de creatie van persoonlijke groei en sociale impact. Het gaat over het ondergaan van een metamorfose door het maken van een fysieke of mentale reis. In feite is de reis van de held de perfecte metafoor voor de klassieke menselijke crisis. Het beschrijft het proces en alles wat daarbij komt kijken: een uitdaging, de controle verliezen, de controle terugwinnen en zelfrealisatie. Het is belangrijk een proces te gebruiken dat deel uitmaakt van ons dagelijks leven. Het stelt de verteller in staat zich bewust te zijn van de stroom (de zogenaamde rode draad) en geeft de luisteraar de kans zijn eigen ervaringen in het verhaal te herkennen en te spiegelen.





**DIGIMI**

Elke levensfase, hoe lang of kort ook, kan worden gezien als een reis met een begin, een midden en een eind. Het verschil tussen het begin en het einde is dat er een verandering heeft plaatsgevonden. De hoofdpersoon is wijzer geworden door wat hij onderweg is tegengekomen. Uitdagingen en tegenstanders kunnen ons in de weg staan, maar er zijn ook helpers en mentoren die het pad effenen. Dit zijn dezelfde krachten die een verhaal aantrekkelijk maken.

Om dit te illustreren vragen we deelnemers aan workshops vaak om het sprookje van Roodkapje te vertellen, zonder de wolf (tegenstander) of de jager (helper). Vaak wordt de poging snel gestaakt, omdat men tot de conclusie komt dat er zonder deze krachten eigenlijk geen verhaal is, laat staan dat er wijsheid of inzicht wordt opgedaan.

### De vereenvoudigde verhaalstructuur

Laten we dit nog verder uitsplitsen en kijken wat we kunnen vinden. Een verhaalstructuur gereduceerd tot 5 punten zou er als volgt uit kunnen zien:

-Beginsituatie

-Eindsituatie

-Trigger

-Helpers

-Tegenstanders

De beginsituatie is de uitgangssituatie, de alledaagse 'sleur', waarin onze protagonist een zorgeloos leven leidt, althans met betrekking tot wat hij op het punt staat mee te maken.

De eindsituatie is de bestemming, waarin de hoofdpersoon tot nieuwe inzichten is gekomen, door wat hij onderweg heeft meegemaakt. Voorbeelden van deze lessen kunnen zijn: dat je altijd je ouders moet gehoorzamen (zoals in Roodkapje), dat goed gedrag altijd overwint (Lion King), dat hebzucht altijd wordt bestraft (het Chinese sprookje van de meester van de kraanvogel volgelingen) of dat wie goed is voor zijn vrienden, goed is voor zichzelf (verschillende volksverhalen, zoals dat over de sluwe spin Anansi).



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union



**DIGIMI**

Er moet altijd een reden zijn om te reizen, om deze te beginnen. Als mensen kunnen we eraan wennen om stil te blijven staan, passiviteit kan onze standaardtoestand worden, er moet iets voor ons gebeuren om dit te veranderen. Dat noemen we de trigger, de oproep of het motormoment. Vaak krijgt het hoofdpersonage een ingeving of een opdracht, zoals Roodkapje die door haar moeder gevraagd wordt een mand koekjes naar haar zieke grootmoeder te brengen. De aanleiding in een Persoonlijk Verhaal kan zijn: 'Ik had al maanden niets meer van Siobhan gehoord, ook al waren we elkaar daarvoor elke week tegen het lijf gelopen. Dus op een dag besloot ik naar haar huis te gaan en aan te bellen'.

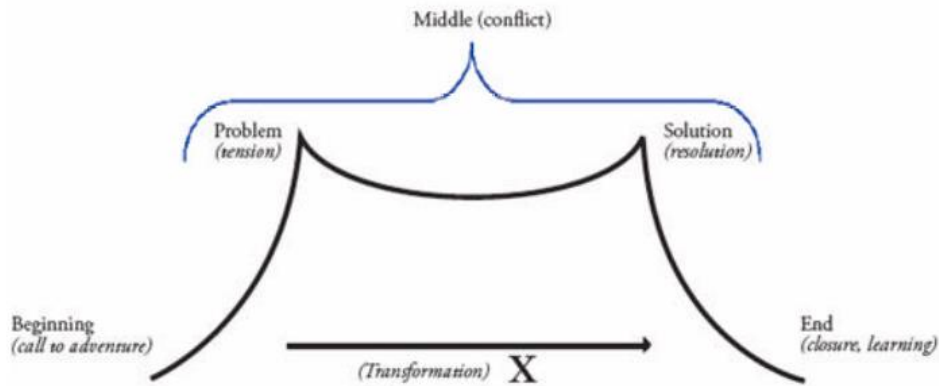
Tijdens de reis komt de held allerlei situaties tegen, maar ook mensen, helpers en tegenstanders. Sommigen helpen de held op zijn reis en anderen werken hem tegen. Het gaat niet alleen om levende wezens. Een groot meer bijvoorbeeld, dat je tegenkomt terwijl je aan een boze heks probeert te ontsnappen, kan een behoorlijk obstakel zijn. Je eigen personage kan ook een helper of een tegenstander zijn. Het feit dat je een doorzetter bent kan de reden zijn dat je het einddoel bereikt, maar angst kan je doen afvragen of je de reis wel zult volbrengen. Natuurlijk ga je uiteindelijk met die angst om, met dat proces van overwinnen, dat bijdraagt aan je begrip van de eindsituatie.

Door deze vereenvoudigde structuur kan iedereen snel een verhaal maken, omdat de elementen gemakkelijk uit te leggen en duidelijk te herkennen zijn. Vaak werkt het het beste om de omgekeerde methode toe te passen. Iemand wordt uitgenodigd, niet om een verhaal volgens deze structuur op te bouwen, maar krijgt de kans om zijn verhaal te vertellen zoals hij zelf wil. Zodra ze dat doen, vragen we hen vervolgens hoe de structuur relevant is voor hun verhaal. Negen van de tien keer vormt de structuur al de ruggengraat van het gedeelde verhaal. Meestal onbewust, wat ook aangeeft hoezeer deze verhaalstructuur in ons DNA zit en ons denken bepaalt. Dit is een belangrijke les voor storytelling werk. We vinden het wiel niet opnieuw uit. We kiezen ervoor om ideeën en concepten te belichten die al bestaan.

Een andere relevante eenvoudige grafische voorstelling is de Ohler Story Map hieronder, (2006; Gakhar en Thompson, 2007) die verband houdt met wat Aristoteles in zijn Poetica voorstelde:



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union



**Figure 1.** Visual Portrait of a Story or Story Map  
Source: Ohler (in press)

Extra materiaal:

[Verhaaltechnieken om uw publiek te boeien \(motivationgrid.com\)](http://motivationgrid.com)

[Hoe effectief een verhaal te vertellen: 7 Verhaaltips](#)

De beginselen van het vertellen: <https://www.youtube.com/watch?v=qsttpN0YzGA>

## Digitaal verhalen vertellen

De term "Digital Storytelling" betekent het gebruik van ICT-hulpmiddelen om inhoud - audio, tekst, stilstaande beelden of film - te gebruiken om verhalen te vertellen. Digital Storytelling begon in Californië in de jaren 1990 met Dana Atchley, Joe Lambert en Nina Mullen. Deze groep performers wilde individuen en gemeenschappen voorzien van computer tools en vaardigheden die nodig zijn om hun eigen verhalen te vertellen met behulp van een digitaal formaat (Lambert, 2002; Sandra P. M. Ribeiro, 2016).

De Zeven Elementen van Digital Storytelling volgens het Center for Digital Storytelling zijn:

1. Gezichtspunt: Definieer het hoofdpunt en perspectief dat je in het verhaal probeert over te brengen.



**DIGIMI**

2. Een dramatische vraag: Een kernvraag die het publiek bezighoudt en die aan het eind van het verhaal beantwoord zal worden. Het verhaal moet structuur en een duidelijke bedoeling hebben.
3. Emotionele inhoud: Serieuze onderwerpen die op een persoonlijke en krachtige manier tot leven komen en het verhaal verbinden met het publiek en hun aandacht vasthouden.
4. De gave van je stem: Een voice-over is een manier om het verhaal te verpersoonlijken en het publiek te helpen de context te begrijpen. Het doet veel van het werk om de identificatie tussen kijker en auteur tot stand te brengen, waarbij effect wordt gebruikt om gelijkens te communiceren en empathie te bevorderen.
5. De kracht van de soundtrack: Muziek of andere geluiden die de verhaallijn ondersteunen en verfreaaien, door sfeer te scheppen.
6. Zuinigheid: De juiste inhoud gebruiken om het verhaal te vertellen zonder de kijker te overladen.
7. Pacing: Het ritme van het verhaal en hoe langzaam of snel het vordert. Juxtapositie en afsluiting zijn concepten die worden gebruikt om vertellers kennis te laten maken met de rol van symboliek en metafoor in het vertellen van verhalen, met een duidelijke voorkeur in digitale vertellingen voor 'impliciete' betekenis, die verband houdt met het element point of view. Net als 'zuinigheid' vestigt pacing de aandacht op het montageproces, en op het belang om na te denken over hoe het verhaal als geheel werkt. Lambert instrueert digitale vertellers dat 'goede verhalen ademen' en opnieuw wordt de nadruk gelegd op het scheppen van ruimte voor mijmering en overweging door het publiek.

Extra materiaal:

[Deel uw verhaal: Een handleiding voor het vertellen van digitale verhalen \(samhsa.gov\)](#)



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union



**DIGIMI**

## 5. Referenties

n.d. How to Tell a Story Effectively. [online] Available at:

<<https://www.masterclass.com/articles/how-to-tell-a-story-effectively#how-to-tell-a-story-effectively>> [Accessed 23 September 2021].

Barel, A., 2020. *Storytelling en de wereld*, International Theater and Films Books Amsterdam

Barel, A., 2021. *Sterker staan met je eigen verhaal*, Ten Have Utrecht

Bouchrika, C., 2021. *Digital Storytelling: Benefits, Examples, Tools & Tips*. [online] Research.com. Available at: <<https://research.com/education/digital-storytelling>> [Accessed 15 September 2021].

Couldry, N. (2008). Mediatization or mediation? Alternative understandings of the emergent space of digital storytelling. *New Media & Society*, 10(3), 373–391.

doi:10.1177/1461444808089414

Dufresne, J., 2011. *How to Manage Challenging Behavior in Your Training Environment | Crisis Prevention Institute (CPI)*. [online] Crisis Prevention Institute. Available at:

<<https://www.crisisprevention.com/Blog/Managing-Challenging-Behavior-in-the-Training-Envi>> [Accessed 13 October 2021].

Gakhar, S. and Thompson, A., 2007. DIGITAL STORYTELLING: Engaging, Communicating, and Collaborating. In R. Carlsen, K. McFerrin, J. Price, R. Weber & D. Willis (Eds.), *Proceedings of SITE 2007--Society for Information Technology & Teacher Education International Conference* (pp. 607-612). San Antonio, Texas, USA: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Retrieved September 24, 2021

from <https://www.learntechlib.org/primary/p/24609/>.

Garcia Landa, J., 2005. *Narrative Theory*. [online] Hcommons.org. Available at:

<<https://hcommons.org/deposits/objects/hc:18948/datastreams/CONTENT/content>> [Accessed 18 October 2021].

Lesny, A., 2020. *Crisis, conflict and trauma during training (part #1) - EPALE - European Commission*. [online] EPALE - European Commission. Available at:



Co-funded by the  
AMIF Programme  
of the European Union



**DIGIMI**

<<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/crisis-conflict-and-trauma-during-training-part-1>> [Accessed 24 September 2021].

Poletti, A. (2011). *Coaxing an intimate public: Life narrative in digital storytelling*. *Continuum*, 25(1), 73–83. doi:10.1080/10304312.2010.506672

Ribeiro, S. P. M., 2016. Developing intercultural awareness using digital storytelling, *Language and Intercultural Communication*, DOI: 10.1080/14708477.2015.1113752

Smeda, N., Dakich, E., & Sharda, N. (2012) *Transforming Pedagogies through Digital Storytelling: Framework and Methodology*. 2nd Annual International Conference on Education & e-Learning (EeL 2012) Bali, Indonesia, 2012.

Smith, M. and Robinson, L., 2018. *Helping Someone with PTSD*. [online] Omegamentalhealth.com. Available at: <<https://www.omegamentalhealth.com/news/item/23-helping-someone-with-ptsd.html>> [Accessed 13 October 2021].

Voice of Witness. 2019. *Creating a Safe Space for Storytelling*. [online] Available at: <<https://voiceofwitness.org/creating-a-safe-space-for-storytelling/>> [Accessed 24 September 2021].

Wang, S. and Zhan, H., 2010. Enhancing Teaching and Learning with Digital Storytelling. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, 6(2), pp.76-87.

Welcker, R., n.d. *Four Basic Principles in Writing Fiction*. [online] Writing Commons. Available at: <<https://writingcommons.org/article/four-basic-principles-in-writing-fiction/>> [Accessed 18 October 2021].

Writing Commons. 2021. *Four Basic Principles in Writing Fiction - Writing Commons*. [online] Available at: <<https://writingcommons.org/article/four-basic-principles-in-writing-fiction/>> [Accessed 23 September 2021].

