

'Waarom jouw verhaal niet goed is

tot je leert hoe het te vertellen'

1. PODCAST scenario

MEDEDELING: *(Muziek)* Dit is een podcast van Theater van A tot Z, gemaakt voor het Erasmus+ project 'DEPART': Designing online Educational Products and ART.
(einde muziek)

Highlights van Gaby's verhaal, met onderliggende muziek.

GABY: Op 15 oktober 2015 kwam ik in België aan, alleen. Ik was toen 30 jaar en had ervoor gekozen mijn zonnige thuisland Mexico in te ruilen voor het regenachtige, koude België.

Ik had al vier jaar gestudeerd in Mexico, nu nog eens twee jaar erbij, voor hetzelfde diploma.

Wat een kloteland!

GREG: Ben jij een nieuwkomer en wil je in enkele simpele stappen leren hoe je jouw verhaal kan leren vertellen op een vlotte en boeiende manier, dan ben je hier aan het juiste adres.

Jingle
Introductie + muziek

GREG: *(donderslagen, gesprekken op de achtergrond)* Al zolang de mens leeft worden er verhalen verteld, rond het vuur, tijdens de maaltijd, bij vrienden of familie. Ze verbinden mensen, ze zijn leerrijk en je krijgt er een "feel good" gevoel van. Zowel de verteller als de luisteraar. Met deze gratis online handleiding zal je leren beter te communiceren in het Nederlands. Je zelfvertrouwen zal een boost krijgen. Je zal anderen aanzetten om mensen met een andere achtergrond beter te begrijpen.

GREG: De verhalen moeten gaan over iets wat je zelf hebt meegemaakt, hier of in je thuisland, over de moeilijke aanpassingen, of de cultuurverschillen. Aan de hand van deze handleiding zal je die negatieve emoties gebruiken om een nieuw positief verhaal te maken.

Geluid: doing

GREG: Stap 1. Kies een zelf meegemaakt avontuur of tegenslag uit je leven, iets dat sterk genoeg was om je leven op de een of andere manier een andere wending te geven, een 'game changer', en schrijf dat verhaal op.

Geluid van landend vliegtuig

GABY: Ten eerste wordt de master alleen maar in het Nederlands gegeven, dus moest ik eerst een jaar Nederlandse les volgen.
Als tweede werd mijn Mexicaans diploma in België niet aanvaard.

Belgen denken precies dat w ij nog in de bomen leven. *(fade out)*

GREG: Schrijf op hoe oud je was, waar je was, met wie, ... Wat gebeurde er? Was je ongelukkig, gefrustreerd, verdrietig, of alleen, ...? Door deze zaken in detail, maar beknopt te beschrijven ontstaat empathie bij je toehoorders. Ze herkennen zichzelf in je verhaal en denken: "Dat ken ik.". Pas dan zullen ze geboeid luisteren.

Geluid: doing

GREG: Stap 2. Herlees je verhaal enkele dagen later. Deze keer niet vanuit de negatieve ervaring, maar nu vanuit de sterkte die je na al die tijd hebt opgebouwd door het incident.

Vergeet even de strijd die je toen voerde. Mensen hebben de neiging om vooral de slechte kant van alles te zien, maar wanneer we ons verhaal opschrijven en ernaar terugkijken met "een nieuwe blik", dan kunnen we proberen het verhaal te lezen vanuit een ander perspectief.

Welke positieve zaken zijn daardoor ontstaan? Maakte het je sterker? Meer vastberaden? Doe je daardoor nu dingen die je daarvoor nooit had durven doen? Wat zijn die positieve zaken die geleid hebben tot jouw verandering?

Geluid van donderslag

GABY: Die nacht heb ik niet geslapen. Moest ik terugkeren naar Mexico, of mijn trots opzij zetten en die toelatingsproef doen?

Ik koos voor het laatste. Het was beter dan dan naar Mexico terug te keren en nooit te kunnen lesgeven. En misschien kon ik nog iets bijleren. Dus ik legde mijn toelatingsproef af, en ik slaagde... Natuurlijk!

GREG: Beschrijf wat je deed om iets aan je situatie te veranderen, om eruit te geraken? Beschrijf alles wat je ondernam om de situatie te keren. Wees weer specifiek. Durf je kwetsbaar op te stellen en wees authentiek.

Geluid: doing

GREG: Stap 3. Vraag aan vrienden of familie of zij vinden dat je veranderd bent sinds de gebeurtenis, en hoe? Mensen zijn zeer kritisch voor zichzelf, en zien niet altijd de goede kanten van een tegenslag. Anderen kijken anders naar je dan jij dat doet. Herschrijf nu je verhaal vanuit dat ander perspectief, vanuit de sterkte.

GABY: Ik moet toegeven dat de opleiding uiteindelijk heel leerzaam was. Ik leerde nieuwe manieren om theater te maken en ik haalde mijn diploma in theaterpedagogie. Sommige collega's werden goede vrienden, mijn sociaal netwerk werd groter en ik kreeg zelfs werkaanbiedingen als actrice, in het Nederlands. Ik leerde ook een fantastische man kennen. Hij is Franstalig, dus ik leer nu ook Frans.

GREG: Gebruik bij het herschrijven van je verhaal de 3 stappen: vóór je tegenslag, tijdens, en erna.

Geluid: doing.

1. Ervóór: Waar was je, hoe oud, met wie, ... Wat gebeurde er? Hoe slecht was je er aan toe? Ongelukkig, gefrustreerd, verdrietig, alleen, ...? Door deze zaken specifiek in detail, maar beknopt te beschrijven ontstaat empathie bij je toehoorders. Ze herkennen zichzelf in je verhaal en denken: "Dat ken ik!". Pas dan zullen ze geboeid luisteren.

Compilatie van "tegenslagen" door Gaby

Geluid: doing.

2. Tijdens: Wat deed je om iets aan je situatie te veranderen of om eruit te geraken? Beschrijf alles wat je ondernam om de situatie te keren. Wees weer specifiek. Durf je kwetsbaar op te stellen en wees authentiek.

Compilatie van "veranderingen" door Gaby

Geluid: doing.

3. Erna: Welke invloed heeft het incident gehad op je leven? Hoe ben je er mee omgegaan? Wat waren de gevolgen? Waarom is het nu beter dan ervoor?

Compilatie van "gevolgen" door Gaby

Een belangrijke tip: wees specifiek, beschrijf details (zien, horen voelen, ruiken, proeven, ...) en hou het beknopt, max. 10 minuten. Maak er geen roman van.

Luister nu even naar het uiteindelijke verhaal van Gaby.

GABY: Op 15 oktober 2015 kwam ik in België aan, alleen. Ik was toen 30 jaar en had ervoor gekozen mijn zonnige thuisland Mexico in te ruilen voor het regenachtige, koude België.

In Mexico had ik vier jaar gestudeerd en een master in drama behaald, toneel spelen was mijn leven. Maar om ook te kunnen lesgeven wou ik een extra masterdiploma in theaterpedagogie behalen in België.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Ten eerste wordt de master alleen maar in het Nederlands gegeven, dus moest ik eerst een jaar Nederlandse les volgen.

Ten tweede werd mijn Mexicaans diploma in België niet aanvaard. Ik moest de laatste twee jaren Drama opnieuw doen. Maar dat wilde ik niet. Ik had al vier jaar gestudeerd in Mexico, nu nog eens twee jaar erbij, voor hetzelfde diploma. "Jullie Belgen denken precies dat wij nog in de bomen leven!", zei ik tegen mijn vriend. Daarbij moest ik ook werk vinden en geld verdienen om mijn appartement, eten en kleren te kunnen betalen.

Maar na een jaar Nederlandse les volgen werd ik pas echt vernederd: ik moest een toelatingsproef afleggen voor de theaterschool. alsof ik een beginneling was. Ik had verdomme al een masterdiploma en tien jaar professionele ervaring als actrice!

Toen ik dat allemaal hoorde, stopte mijn leven...ik kon het niet geloven. Wat een kloteland.

Die nacht heb ik niet geslapen. Moest ik terugkeren naar Mexico, of mijn trots opzij zetten en die toelatingsproef doen?

Ik koos voor het laatste. Het was beter dan dan naar Mexico terug te keren en nooit te kunnen lesgeven. En misschien kon ik nog iets bijleren. Dus ik legde mijn toelatingsproef af, en ik slaagde... Natuurlijk.

Ik moet toegeven dat de opleiding uiteindelijk heel leerzaam was. Ik leerde nieuwe manieren om theater te maken, en ik haalde mijn diploma in theaterpedagogie. De technieken zijn heel nuttig en ik gebruik ze nog elke dag.

Sommige collega's werden goede vrienden, mijn sociaal netwerk werd groter en ik kreeg zelfs werkaanbiedingen als actrice, in het Nederlands. Daardoor verdien ik goed en ben ik financieel zelfstandig.

Mijn familie en vrienden zijn trots op mij, en eerlijk gezegd, ikzelf ook wel een beetje. Ik leerde mezelf beter kennen.

Ik leerde ook een fantastische man kennen, hij is Franstalig, dus leer ik nu Frans. Elke nieuwe taal is een verrijking van mijn leven. Onze dochter, Paloma is drietalig: Frans, Nederlands en Spaans. Ze maakt mij zo gelukkig. Door haar leer ik nog meer de kracht kennen van positief denken.

Tenslotte hoop ik dat mijn verhaal een inspiratiebron kan zijn voor andere Nieuwkomers.

GREG: Bedankt om te luisteren, ik wens je veel succes.

Eindjingle

Deze podcast werd gemaakt door Rudy, Jana en Ditmar Goes, Gregory Van Damme en Gabriela Leguizamo Gomez.

2. Over de PODCAST en verhalen vertellen

WAT?

Jonge nieuwkomers vertellen (of zingen) positieve, inspirerende, echt gebeurde verhalen over zichzelf, hun thuisland, de "verhuis", de aanpassingen, de moeilijkheden, de cultuurverschillen, maar steeds vanuit een positieve invalshoek, hoopgevend en inspirerend voor zowel andere nieuwkomers als autochtonen, in het Nederlands of een andere "nieuwe" taal.

Jezelf kwetsbaar opstellen bij het vertellen leidt tot begrip en empathie van de luisteraars.

HOE?

- Stap 1. De podcast '*JWaarom jouw verhaal niet goed is!*' is een online handleiding om van een gebrekkig verteld verhaal een sterk verhaal te maken.
- Stap 2. Bij de daaropvolgende verhalen wordt stap 1 weggelaten. We horen enkel nog het verhaal **voor en na**.
- Stap 3. De **afgewerkte verhalen** kunnen online op de website verschijnen.

Doelgroep: jonge nieuwkomers (20-35 jaar): immigranten, vluchtelingen, expats, ...

Sociale vaardigheden liggen vooral in het domein van **persoonlijke ontwikkeling**.

1. Taalvaardigheid *(Het vermogen om een vreemde taal te spreken, lezen, schrijven en begrijpen)*

Mensen met deze vaardigheid:

- Functioneren goed in de samenleving omdat ze zich goed mondeling kunnen uitdrukken.
- Kunnen hun mening kenbaar maken in een gesprek.
- Kunnen een boodschap overtuigend overbrengen.
- Kunnen gerichte vragen stellen om informatie te krijgen.
- Begrijpen wat anderen met hen communiceren.

2. zelfvertrouwen *(Een sterk besef van de eigenwaarde en capaciteiten)*

Mensen met deze vaardigheid:

- Presenteren zichzelf met zelfbewustzijn, zijn aanwezig.
- Kunnen impopulaire standpunten verwoorden en vechten zonder medestanders voor wat goed is.
- Zijn besluitvaardig, in staat om het juiste besluit te nemen ondanks onzekerheden en druk van binnen en buiten.

3. optimisme *(Proactiviteit en doorzettingsvermogen aan de dag leggen)*

Mensen met vaardigheid voor optimisme:

- Stevenen vastberaden op hun doelen af ondanks obstakels en tegenslagen.
- Opereren vanuit hoop op succes en niet vanuit faalangst.
- Beschouwen tegenslagen als het gevolg van hanteerbare omstandigheden en niet als een persoonlijke tekortkoming.

4. aanpassingsvermogen *(Flexibiliteit bij het reageren op verandering)*

Mensen met het vermogen om zich aan te passen:

- Gaan soepel om met veelsoortige eisen, verschuivende prioriteiten en snelle veranderingen.
- Zorgen dat hun respons en tactieken aangepast zijn aan veranderlijke omstandigheden.
- Zijn flexibel in hun kijk op gebeurtenissen

5. Zelfbeoordeling *(Ken je innerlijke bronnen, kwaliteiten en beperkingen)*

Mensen met deze vaardigheid zijn:

- Zich bewust van hun sterke en zwakke punten.
- Reflectief, leren van ervaringen.
- Vatbaar voor oprecht commentaar, nieuwe perspectieven, permanente educatie en zelfontwikkeling.
- In staat gevoel voor humor en perspectief over zichzelf te tonen

6. communicatie *(Oprecht luisteren en overtuigende informatie geven)*

Mensen die beschikken over deze vaardigheid:

- Zijn goed in geven en nemen en gebruiken emotionele signalen om hun boodschap beter af te stemmen.
- Pakken lastige situaties direct aan.
- Kunnen goed luisteren, streven naar wederzijds begrip en verwelkomen een volledige uitwisseling van informatie.
- Bevorderen een vrije communicatie en staan niet alleen open voor goed nieuws, maar ook voor slecht nieuws.

7. inzicht in de ander *(Begrip voor de gevoelens en gezichtspunten van anderen)*

Mensen die beschikken over deze vaardigheid:

- Zijn alert op emotionele aanwijzingen en kunnen goed luisteren.
- Geven blijk van gevoeligheid en begrip voor het gezichtspunt van de ander.
- Bieden hulp die gebaseerd is op hun inzicht in de behoeften en gevoelens van de ander.

8. jongleren met diversiteit *(Het creëren van kansen met behulp van uiteenlopende mensen)*

Mensen die beschikken over deze vaardigheid:

- Accepteren en waarderen mensen met verschillende achtergronden.
- Hebben begrip voor een ander wereldbeeld en zijn zich bewust van groepsverschillen.
- Zien diversiteit als een kans en creëren een omgeving waarin uiteenlopende mensen kunnen gedijen.
- Verzetten zich tegen vooringenomenheid en onverdraagzaamheid

9. samenwerking *(Samen met anderen werken aan een gemeenschappelijk doel)*

Mensen die beschikken over deze vaardigheid:

- Weten het evenwicht te bewaren tussen concentratie op de uit te voeren taak en aandacht voor de onderlinge relaties.
- Werken samen met andere mensen en plegen overleg over plannen, informatie en hulpmiddelen.
- Stimuleren een vriendelijke en behulpzame sfeer.
- Zoeken en stimuleren mogelijkheden tot samenwerking.

10. betrokkenheid *(Zich aansluiten bij de doelen van een groep of organisatie)*

Mensen met deze vaardigheid:

- Brengen gemakkelijk offers om een groter doel voor de organisatie te bereiken.
- Ervaren de grote opgave zelf als zinvol.
- Hanteren de uitgangspunten van de groep bij het nemen van besluiten en het verduidelijken van keuzes.
- Zoeken actief naar mogelijkheden om de opgave van de groep te vervullen.

De wetenschap achter 'verhalen vertellen'

Verhalen vertellen is niet alleen de oudste kunstvorm, het raakt ook de hoogste vorm van ons bewustzijn.

De evolutionair-biologische wetenschap stelt dat storytelling instrumenteel is geweest voor de menselijke evolutie. Taal en het vermogen om verhalen te vertellen, gaf ons de mogelijkheid om positieve en negatieve ervaringen door te geven aan onze medemens. Tegelijkertijd ontwikkelden we het vermogen om de ervaringen van anderen na te bootsen. Hiermee konden mensen risicovrij leren: je hoefde zelf die ene giftige bes niet te eten als een ander al door de pijnlijke ervaring was gegaan en dit beeldend wist te vertellen. Met het vermogen om beeldend te vertellen en aandachtig te luisteren, stelt het menselijk brein ons in staat om ons te behoeden voor schadelijke ervaringen, en aldus te overleven.

Onze hersenen zijn geprogrammeerd om andermans gedrag te spiegelen

Het in de ander verplaatsen is letterlijk een zenuwkwestie. Neurowetenschappers hebben aangetoond dat als we een persoon horen vertellen over een emotionele gebeurtenis, we fysiek deze ervaring overnemen. De gebieden die in de hersenen van de verteller actief worden, worden ook bij de luisteraar actief: alsof we het verhaal daadwerkelijk zelf ervaren. In onze hersenen creëren zogenaamde 'spiegelneuronen' de emoties die we oppikken in het verhaal. We kunnen empathie hebben voor de fictieve personages omdat we dezelfde gevoelens 'fysiek' ervaren. We luisteren dus niet alleen naar een verhaal, onze hersenen zorgen ervoor dat we het *zien* in beelden en we de emoties *voelen*.

Emotionele verhalen hebben invloed op de chemie van onze hersenen

Als we een verhaal aanhoren, zijn we onbewust bezig het te relateren aan onze eigen ervaringen. Ons geheugen zoekt naar een soortgelijke ervaring en daarbij wordt in onze hersenen de *insulaire cortex* geactiveerd. Dit deel van de hersenen speelt een rol bij het in kaart brengen van ervaringen en ook bij de bewustwording van basisemoties als woede, angst, afschuw, geluk en verdriet. Zodra we een meeslepend verhaal horen, stimuleert de insulaire cortex de productie van een aantal belangrijke chemische stoffen:

- *Cortisol*: stimuleert onze aandacht;
- *Oxytocine*: correleert met gevoelens van zorg, verbinding en empathie. Hoe meer oxytocine men aanmaakt, hoe groter de kans dat men positief empathisch gedrag vertoont;
- *Dopamine*: helpt sterk bij herinnering en informatieverwerking. Je zou kunnen zeggen dat dopamine zorgt voor een cognitief Post-It briefje met de tekst: 'Onthoud dit'. Zodoende onthouden we emotioneel geladen gebeurtenissen beter dan neutrale gebeurtenissen;
- *Serotonine*: remt gevoelens van angst, depressie en impulsiviteit.

Emotionele verhalen stimuleren dus de productie van cruciale chemicaliën die mensen openstellen tot het persoonlijk ervaren van geprojecteerde emoties.

Waarom jouw verhaal niet goed is!

Nieuwkomers hebben vaak sterke verhalen die ze willen delen. Verhalen die soms drijven op conflicten uit een bewogen verleden: . moeilijke uitdagingen, beslissingen, heimwee, verlies, ... We kunnen die oude brokstukken, die vaak negatieve emoties, gebruiken om een nieuw, sterk, maar positief verhaal te bouwen.

Die "gepimpte" verhalen worden nu hoopgevende boodschappen voor anderen.

'*Waarom jouw verhaal niet goed is*' wil nieuwkomers uitdagen om met hun verhalen anderen te inspireren om op een positieve manier door de onbekende gebieden van het leven te navigeren.

- Verhalen vertellen leidt tot meer zelfvertrouwen.
- Men verwerft een grotere impact in de eigen werk-/privégemeenschap.
- Het inspireert, motiveert en stimuleert anderen tot het creëren van meer harmonie.
- De vertellers leren hoe ze hun verhaal kunnen gebruiken om hun leiderschap te versterken.
- De kans bestaat dat jouw verhalen viraal gaan als podcast.
- Mogelijkheid dat jouw verhaal verschijnt in een luister- of leesboek.

Het stappenplan (zie podcast)

1. Kies een zelf meegemaakt avontuur of tegenslag uit je leven, iets dat sterk genoeg was om je leven op de een of andere manier een andere wending te geven, een game changer.
2. Schrijf dit verhaal op.
3. Probeer het nu te te herlezen, niet vanuit de negatieve ervaring, maar vanuit de sterkte die je na al die tijd hebt opgebouwd door het incident. Vergeet even de strijd die je toen voerde. Mensen hebben de neiging om vooral de slechte kant van zaken te zien, maar wanneer we ons verhaal opschrijven en ernaar terugkijken met "verse ogen", dan kunnen we proberen het verhaal te lezen vanuit een ander perspectief. Welke positieve zaken zijn daardoor ontstaan? Maakte het je sterker? Meer vastberaden? Doe je daardoor nu dingen die je daarvoor nooit had durven doen? Wat zijn die positieve zaken die geleid hebben tot jouw verandering?
4. Vraag aan vrienden of familie of zij vinden dat je veranderd bent sinds de gebeurtenis, en hoe? Mensen zijn zeer kritisch voor zichzelf, en zien niet altijd de goede kanten van een tegenslag. Anderen kijken anders naar je dan jij dat doet.

5. Herschrijf nu je verhaal vanuit dat ander perspectief, vanuit de sterkte. Gebruik daarbij 3 stadia: ervoor, tijdens en erna.

Ervor: (empathie) Waar was je, hoe oud, met wie, ... Wat gebeurde er? Hoe slecht was je er aan toe? Ongelukkig, gefrustreerd, verdrietig, alleen, ...? Door deze zaken specifiek, in detail, maar beknopt, te beschrijven ontstaat empathie bij je toehoorders. Ze herkennen zichzelf in je verhaal en denken: "Dat ken ik.". Pas dan zullen ze geboeid luisteren.

Tijdens: (geloofwaardigheid) Wat deed je om iets aan je situatie te veranderen, om eruit te geraken? Beschrijf alles wat je ondernam om uit de situatie te keren. Wees weer specifiek. Durf je kwetsbaar op te stellen. Wees authentiek.

Erna: (levensles) Welke invloed heeft het incident gehad op je leven? Hoe ben je er mee omgegaan? Wat waren de gevolgen? Waarom is het nu beter dan ervoor? Of juist niet?

Tip: wees specifiek, beschrijf details (zien, horen voelen, ruiken, proeven, ...) en hou het beknopt, maak er geen roman van, max. 10 minuten.

SUCCES