

Handleiding In gesprek met de Verhalencirkel

*Geef een draai aan je leven voor een goed gesprek
Tips, inspirerende voorbeelden en achtergrondinformatie*



Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
De Verhalencirkel; voor meer dan een praatje	4
Over levensvragen en levensverhalen.....	5
Voor wie?.....	7
Hoe introduceer je de Verhalencirkel?.....	8
De spelregels.....	10
Wat is er allemaal te zien?.....	12
De verschillende cirkels.....	20
Een goed gesprek vraagt iets van jou	30
Verhalencirkel XL.....	32
Zin in meer?	33
Trotse prijswinnaar.....	34
Met dank aan	35

Inleiding

Een draaischijf, praatplaat en een spelletje in één, zo zou je de Verhalencirkel kunnen omschrijven. Een speels hulpmiddel waarmee je in gesprek kunt gaan over levensvragen en levensverhalen.

Aandacht voor levensvragen is belangrijk. Maar het is niet altijd eenvoudig om in gesprek te gaan over wat iemand echt bezig houdt. Zeker niet in de palliatieve zorg. De Verhalencirkel is ontwikkeld om vrijwilligers en professionals hierbij te ondersteunen. Met succes. In 2016 won de Verhalencirkel de Jaarprijs Palliatieve Zorg Impact 2016 van het VUMC Expertisecentrum Palliatieve Zorg.

De Verhalencirkel is niet alleen geschikt voor medewerkers in de (palliatieve) zorg. Het is een verrassende gespreksopener voor iedereen die een ingang zoekt om contact te maken. En te praten over zaken die misschien niet voor de hand liggen.

Het mooie van de Verhalencirkel is dat je deze helemaal op je eigen manier kunt gebruiken. Er zijn geen spelregels. Dat maakt ieder gesprek uniek.

Deze handleiding is geschreven om je te inspireren. We geven tips over het gebruik en een toelichting op de verschillende schijven van de cirkel. Ervaringen van gebruikers vind je terug in citaten



We wensen je mooie gesprekken toe!
Patricia van den Brink en Jacolien de Jong

De Verhalencirkel; voor meer dan een praatje

'Ik heb bijzondere gesprekken gehad met mensen die ik al goed dacht te kennen'

Je praat heel wat af op een dag

Goede zorg draait om contact. Misschien bestaat jouw dag wel voor 90% uit communicatie. Wat kan de Verhalencirkel daar nog aan toe voegen?

Praatjes vullen geen gaatjes?

Niets is minder waar. Praatjes zijn natuurlijk heel belangrijk. Maar neem daarnaast ook de tijd voor een goed gesprek. Door echt contact te maken hoor en zie je hoe het met de ander gaat. Wat houdt iemand bezig? Wat zijn belangrijke gebeurtenissen? Wat maakt de dag de moeite waard?

Verhalencirkel helpt het gesprek te openen

Soms is het lastig om een geschikt moment te vinden. Veel vaker horen we dat het lastig is om een goed gesprek te starten. Hoe begin je? Kun je zomaar alles vragen?

De Verhalencirkel helpt op een makkelijke manier het gesprek te openen. Door samen te kijken en te draaien aan de verschillende schijven en vrijuit te associëren, raak je al snel in gesprek over belangrijke vragen en verhalen uit het leven. Zo leer je de ander beter kennen en begrijpen.

Over levensvragen en levensverhalen

Wat zijn levensvragen?

Levensvragen zijn vragen waar je niet meteen een pasklaar antwoord op kunt geven. Het zijn vragen waar je dieper over na kunt denken. Deze 'trage' vragen hebben te maken met de betekenis van het leven en de zoektocht naar een zinvolle dag.

Oeps was dat een levensvraag?

Levensvragen zijn verschillend van aard. Soms hoor je ze luid en duidelijk. Soms zitten ze verborgen in een terloopse opmerking. Als medewerker of vrijwilliger in de zorg is het belangrijk om levensvragen te herkennen en serieus te nemen. Aandacht voor levensvragen draagt bij aan het welzijn van mensen en hoort bij goede zorg.

Meer weten? Kijk naar het filmpje '[Levensvragen van ouderen](#)' van 'Man bijt hond' of lees verder op www.zorgvoorbeter.nl

'Geen grijze duiven in ons verpleeghuis, maar een huis vol fotomodellen, trouwe echtgenoten en amateurvoetballers'

Wat zijn levensverhalen?

De persoonlijke geschiedenis van iemand noemen we het levensverhaal. Een verhaal dat nooit af is en bestaat uit ervaringen, herinneringen en belangrijke

gebeurtenissen. Het levensverhaal maakt wie je bent. Het delen van levensverhalen geeft energie en helpt om met een nieuwe blik naar de ander te kijken. Het kennen van het levensverhaal biedt handvatten om de zorg en ondersteuning te bieden die het beste bij de ander past.

Verder lezen over levensverhalen? Kijk op www.relief.nl of www.bureaukwiek.nl



Voor wie?

De Verhalencirkel is gemaakt om medewerkers en vrijwilligers in de zorg te ondersteunen in gesprek te gaan over zaken die er echt toe doen. Met succes. Zieke mensen, ouderen, familieleden, medewerkers en vrijwilligers zijn enthousiast over het effect. De cirkel wordt zowel gebruikt in het contact met cliënten maar ook om collega's of familieleden beter te leren kennen. Goed om te weten dat ook tussen familieleden onderling de Verhalencirkel bijdraagt aan betekenisvolle gesprekken.

‘Fijn om niet als patiënt gezien te worden maar weer als een persoon’

Je kunt de verhalencirkel introduceren op een teamoverleg, familieavond of scholingsbijeenkomst voor vrijwilligers. Of hang de cirkel op een plek waar veel mensen komen. Onze ervaring is dat de gesprekken vanzelf op gang komen.

De Verhalencirkel wordt gebruikt voor jong en oud. In de zorg en daarbuiten. Bijvoorbeeld in het buurtwerk en jongerenwerk, bij maatjesprojecten, bij huisbezoeken, in kerken en het pastoraal werk. Ook voor therapeuten en schrijvers van levensboeken biedt het gebruik van de cirkel nieuwe invalshoeken.

Hoe introduceer je de Verhalencirkel?

*'Ik heb de cirkel gewoon neergelegd
en de verhalen kwamen vanzelf'*

Heb je een één-op-één ontmoeting?

De Verhalencirkel heeft eigenlijk helemaal geen introductie nodig. Laat de cirkel zien en neem de tijd om de cirkel samen te bekijken. Ga stap voor stap in gesprek door te reageren op wat jij en de ander zien. Je zult merken dat de gesprekken vanzelf op gang komen. Iemand geeft zelf aan hoe diep hij of zij wil gaan. Neem de tijd, het hoeft niet allemaal in één gesprek.

Schrik niet van de 'zware' vragen op de cirkel.

Mensen vinden het vaak een verademing dat deze vragen gesteld worden.

Bespreek vooraf wel dat iemand altijd mag "passen" bij een vraag.

Zo geef je de ander alle ruimte om zelf te bepalen wat er verteld wordt.

Werk je in een groep?

De Verhalencirkel kun je goed gebruiken om met een groep in gesprek te gaan. Leg de cirkel op tafel en kijk er samen naar. De Verhalencirkel geeft volop ruimte voor interactie. Zorg wel voor een veilige sfeer waarbij elk verhaal er toe doet en er open en zonder oordeel op elkaar kan worden gereageerd. Wil je specifiek aan de slag met de levensvragencirkel, dan kun jij, als gespreksleider, een vraag draaien. Vervolgens kan iedereen aan tafel reageren op deze vraag. Of je kunt iedere deelnemer zelf een vraag laten draaien. Neem ook in het groepsgesprek de tijd om, stap voor stap, met elkaar in gesprek te gaan.



De spelregels

Een spel zonder regels , nou eentje dan

Het mooie van de Verhalencirkel is dat er geen spelregels zijn. Je kunt de cirkel helemaal op je eigen manier gebruiken. Dat maakt ieder gesprek onvoorspelbaar en uniek. Geef de ander de ruimte en stem goed af op wie je voor je hebt. Er is 1 ongeschreven regel: degene met wie je in gesprek gaat bepaalt of een vraag beantwoord wordt en mag altijd 'passen'.

Hoe te gebruiken

Een spel zonder regels dus. Maar we hebben wel een paar suggesties voor je. Begin met samen kijken. Wat is er te zien? Wat levert direct gespreksstof op? Draai aan de cirkels. Laat het toeval de vraag bepalen of vraag je gesprekspartner zelf een vraag uit te kiezen. Ontdek samen wat er tevoorschijn komt. Bespreek 1 of meerdere vragen. Tijdens het gesprek kun je de elementencirkel, de zintuigencirkel en de seizoenencirkel bij het gesprek betrekken. Dit kan helpen om meer diepgang in het gesprek te brengen.

Zelf uitproberen

We raden aan om de cirkel eerst zelf uit te proberen, bijvoorbeeld met collega's, vrienden of familie. Zo ervaar je zelf het effect van de cirkel. En krijg je wat meer 'feeling' bij de verschillende cirkels en wat ze kunnen oproepen.



Wat is er allemaal te zien?

De Verhalencirkel heeft een prikkelende vormgeving en nodigt uit om te associëren. Samen de cirkel bekijken is soms al voldoende voor een goed gesprek. Kijk wat de vorm, de kleuren, de seizoenen en de elementen bij jou en jouw gesprekspartner(s) oproepen voor je ook maar een vraag hebt gesteld. We nemen je stap voor stap mee.

De Verhalencirkel is opgebouwd uit vier cirkels: van binnenuit zie je de cirkel met de elementen, de cirkel met zintuigen, de cirkel met levensvragen en de buitenste cirkel met de seizoenen.

‘Het bord spreekt aan, mensen reageren direct op wat zij zien’



Een boom

In gesprek gaan met de Verhalencirkel begint vaak met 'heel' maken van de cirkel. Sluit je alle cirkels op elkaar aan dan zie je de takken en wortels van een boom. Bomen kunnen een bijzondere betekenis hebben in het leven van mensen. Zeker oude bomen spreken tot de verbeelding. Bij bijzondere gebeurtenissen, zoals bij de geboorte van een kind, wordt een boom geplant. Familiebanden worden in beeld gebracht in een stamboom. Er zijn mensen die met bomen praten of er kracht aan ontlelen. Onder invloed van het klimaat en van de vier seizoenen veranderen bomen van gedaante. De boom is daarmee een mooie metafoor voor een mensenleven.

'Ik houd van bomen, ik wandel graag uren in het bos, daar word ik rustig van'

Voorbeeldvragen

- Is er een boom die iets speciaals voor u betekent?
- Heeft u zelf weleens een boom geplant?
- Wat vindt u een mooie boom?
- Welke bomen staan er in uw naaste omgeving?



Bomen hebben een bijzondere betekenis in het leven van mensen. Zeker oude bomen spreken tot de verbeelding. Bij bijzondere gebeurtenissen planten we vaak een boom. We brengen onze familie met een stamboom in beeld. Er zijn mensen die met bomen praten of er kracht aan ontlelen. En hoe heerlijk is het om te schuilen onder een dikke boom.



Het ontwerp van de Verhalencirkel is gebaseerd op een levensboom. De levensboom symboliseert kracht, wijsheid, groei en bescherming. Met zijn wortels in de grond en zijn takken in de lucht verbindt de boom hemel en aarde en staat hij symbool voor het leven. De levensboom is wereldwijd een symbool in veel culturele en spirituele tradities.

De kleuren van de Verhalencirkel

Ook over de kleuren van de Verhalencirkel kun je samen een heel gesprek voeren. Kleuren zijn belangrijk in ons leven. Ze roepen associaties en gevoelens op. Bewust of onbewust beïnvloeden kleuren onze stemming. Mensen hebben vaak een voorkeur voor bepaalde kleuren. Dat zie je terug in onze kleding en de inrichting van ons huis. Ook bij belangrijke gebeurtenissen speelt kleur een rol in ons leven, zoals bij huwelijken en begrafenissen. De symbolische betekenis van kleuren verschilt per werelddeel, per land, per cultuur en per religie.

*'Meneer had vroeger rood haar,
daar is hij veel mee gepest'*

Ook in onze taal gebruiken we kleuren. We begrijpen meteen wat er bedoeld wordt als je zegt dat je 'je groen en geel ergert', dat je 'rood staat', dat je 'groen licht geeft', dat je 'paars ziet van de kou' of een "blauwtje hebt gelopen".

Voorbeeldvragen:

Heeft u een lievelingskleur?

Welke kleuren zie ik in uw kledingkast?

Welke kleur heeft voor u een speciale betekenis?

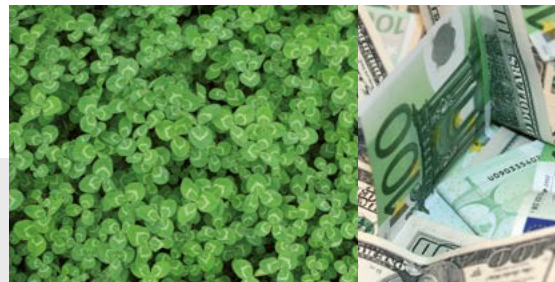
Welke kleur wilt u absoluut niet in huis?



GEEL staat voor vreugde, levenslust, warmte, glorie, zonlicht en optimisme. In het Boeddhisme is geel een heilige en spirituele kleur die staat voor wijsheid. In Mexico en Egypte is het de kleur van rouw. In Japan staat geel voor moed en kracht. Geel kent ook negatieve associaties als jaloezie, lafheid en onbetrouwbaarheid.



GROEN is de kleur van vruchtbaarheid, hoop, groei, balans en toekomst. Het is ook de kleur van geld en voorspoed. Groen is de heilige kleur van de islam. Politieke partijen maken bewust gebruik van kleuren. Dat zien we vaak terug in hun logo. Zo is groen de kleur van duurzaamheid, milieu en ecologie.



ROOD is een krachtige kleur, het signaal voor gevaar, protest en revolutie. Rood staat voor liefde en hartstocht, bloed en lijden. In oosterse culturen wordt rood gedragen op trouwerijen, als kleur van geluk, leven en vitaliteit. Rood komt veel voor in vlaggen en symboliseert zo de bloedband met het eigen land.



PAARS is de kleur van emoties, van rouw, vasten en boete. De kleur paars is eeuwenlang in koningshuizen gebruikt en wordt geassocieerd met luxe en rijkdom. Paars wordt ook gezien als spirituele kleur die verwijst naar visie, waarheid en wijsheid. In sommige Aziatische landen dragen rouwende weduwen paars.



De verschillende cirkels

*De Verhalencirkel bestaat uit vier cirkels met elk een eigen thema.
We nemen je mee langs de verschillende cirkels.*

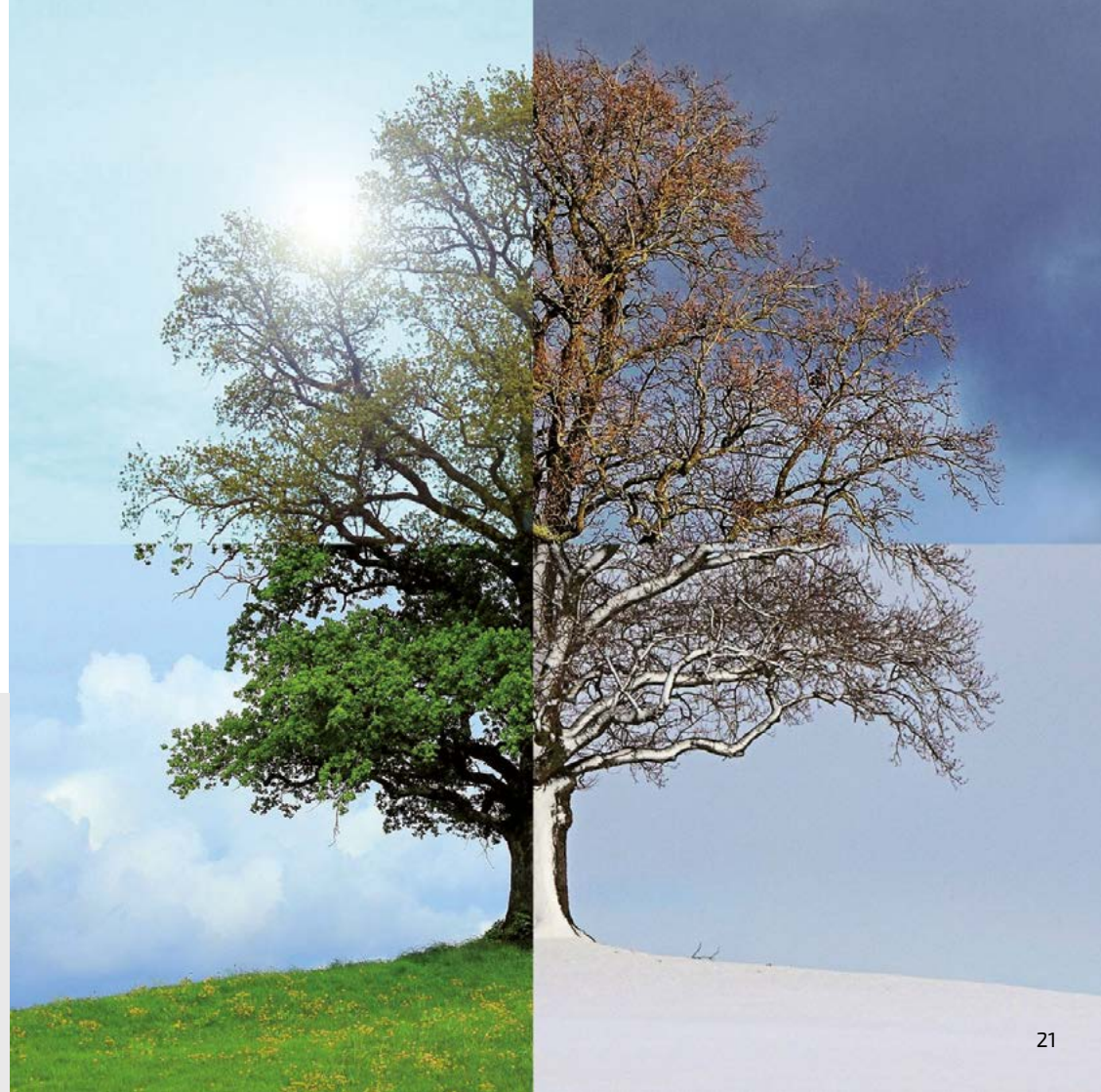
De seizoenencirkel

Er zijn vier seizoenen om een gesprek mee te openen. Voor de één is lente een nieuw begin, voor de ander is herfst een periode die treurig stemt. Ieder seizoen is anders en te vergelijken met een levensfase. De seizoenen prikkelen onze zinnen. Vers gemaaid gras, zingende vogels, ruisende golven. Het zijn zintuiglijke ervaringen die herinneringen oproepen aan momenten in ons leven.

*‘Ze is 85 en kijkt me stralend aan. Ik ben
in de lente van mijn leven, ik verhuis
naar een aanleunwoning, een nieuw begin’*

Voorbeeldvragen

- Heeft u voorkeur voor een bepaald jaargetijde?
- In welk seizoen van het leven ziet u zichzelf?
- Is er een moment in uw leven waarop alles veranderde?
- Zijn uw dromen en verwachtingen uitgekomen?



De elementencirkel

'Ik ben helemaal in mijn element! Ik voel mij als een vis in het water, vrij als een vogel in de lucht, ik sta in vuur en vlam, met beide benen op de grond'

Aarde, water, lucht en vuur zijn de elementen waar uit alles is opgebouwd. Zonder de elementen zou er geen leven zijn op aarde. We kunnen maar enkele minuten zonder lucht. We warmen ons aan het vuur dat ons licht geeft. De aarde brengt ons voedsel voort. Door een element te kiezen, kun je vertellen wat voor type mens je bent en welke karaktereigenschappen je hebt. Of vertel welk element het beste bij jou past of waar je blij van wordt.

Voorbeeldvragen

- Welke element past het beste bij uw karakter?
- Wanneer bent u helemaal in uw element?
- Is er een element dat een belangrijke rol in uw leven heeft gespeeld?
- Heeft u ook gevaar van de elementen ervaren in uw leven?



AARDE is letterlijk de basis, de grond waar we op lopen. Maar ook een voedselbron. We stoppen een zaadje in de grond en kweken ons eigen voedsel. Houd je van tuinieren, ben je nuchter van karakter, neem je graag een modderbad? Dan is aarde misschien wel jouw element.



Water is vloeibaar en moet stromen. Liggend in het water kunnen we ontspannen en even alles loslaten. Water behoedt mens, plant en dier tegen uitdroging. Water staat voor reinheid en kan ziekte voorkomen. Maar water, in overvloed, kan ons bestaan ook bedreigen.

LUCHT is overal om ons heen, het is onzichtbaar en ongrijpbaar. Lucht is wat we in- en uitademen. We voelen lucht wanneer het beweegt, van briesje tot orkaan. Genietend van fraaie wolkenluchten voel je je vrij als een vogel. Verontreinigde lucht bedreigt ons bestaan.



VUUR is het licht in de duisternis, het geeft ons warmte, gezelligheid en brengt mensen tot elkaar. Innerlijk vuur staat voor passie, gedrevenheid en levenskracht. Vuur heeft ook uitersten, het kan helend werken maar ook vernietigen.



De zintuigencirkel

Niets kan zo intens herinneringen oproepen als onze zintuigen. Een geur, een geluid, een smaak of een beeld kan ons ineens terugbrengen naar een moment van emotie, vreugde, verdriet of geluk.

We kennen vijf zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Iedereen is anders. De een is auditief ingesteld en luistert graag. De ander is juist visueel ingesteld en leert door dingen te zien. Je kunt de zintuigencirkel gebruiken wanneer iemand vertelt over een bepaalde gebeurtenis of herinnering; Wat zag u, wat hoorde u, wat voelde u en hoe ervaart u nu dit moment?

Voorbeelden

- **HOREN** Als ik deze muziek hoor dan denk ik weer terug aan het moment waarop ik mijn lief voor het eerst zoende
- **RUIKEN** De geur van de sering in bloei roept herinneringen op aan de tuin van mijn vader
- **PROEVEN** De smaak van oma's zelfgemaakte groentesoep stemt mij weemoedig
- **TAST** 's Avonds op de bank met de kat op mijn schoot, lekker aaien, heerlijk.
- **ZIEN** Het kijken naar de zonsopkomst geeft mij energie voor een nieuwe dag



De levensvragencirkel

*'Bij de vraag, het stoutste wat ik deed,
verschijnt er een grijns op zijn gezicht'*

De Verhalencirkel bevat twaalf vragen die raken aan belangrijke momenten in het leven. Is de sfeer goed en heb je samen de Verhalencirkel bekeken dan kun je de cirkel met levensvragen gaan gebruiken door een vraag te draaien. Je kunt ook eerst samen alle vragen bekijken en er één uitkiezen. Degene met wie je in gesprek gaat, bepaalt of een vraag beantwoord wordt en mag altijd 'passen'.

De ervaring leert dat medewerkers en vrijwilligers de vragen soms heftig en confronterend vinden. 'Kun je dat zomaar vragen aan iemand?' Voor gesprekspartners kan het juist een opluchting zijn dat die vraag eens gesteld wordt. Soms is het extra fijn om je hart te luchten bij iemand die je niet goed kent.

Tijdens het gesprek kun je de andere cirkels gebruiken om dieper in te gaan op een specifieke herinnering: welke geuren, kleuren en welk seizoen horen bij dit verhaal? Wat voelt u als u hieraan terug denkt? Zo breng je verdieping aan in het gesprek.



Een goed gesprek vraagt iets van jou

Een goed gesprek is de basis van goede zorg. De Verhalencirkel kan helpen om een goed gesprek op gang te brengen. Een goed gesprek voeren moet je zelf doen. Met nadruk op doen. Oefening baart kunst.

‘Met de verhalencirkel leer je dat je altijd moet blijven aftasten, dat je goed moet luisteren en kunt doorvragen’

Een paar tips:

- Sta open voor het verhaal van de ander.
- Wees nieuwsgierig en vraag door
- Vul niet in voor de ander
- Houd je eigen verhaal voor je en luister zonder oordeel
- Gebruik lichaamstaal en laat zien dat je luistert
- Maak je niet te druk over wat je gaat zeggen wanneer de ander is uitgepraat.

Kijk voor Meer tips en voorbeelden www.zorgvoorbeter.nl



Verhalencirkel XL

De 'gewone' Verhalencirkel heeft een handig meeneemformaat. Er is ook een versie van de Verhalencirkel die niet in je tas past; de Verhalencirkel XL. Dit is een echte blikvanger. En is zeer geschikt voor groeps gesprekken, scholing en speciale projecten.



Zin in meer?

Heb je behoefte aan ondersteuning bij het gebruik van de cirkel of bij de introductie van de cirkel binnen jouw organisatie? In de workshop 'Alweer een goed gesprek' van Bureau Kwiek, oefen je het gebruik van de cirkel en maak je kennis met andere gespreksopeners. Het is mogelijk deze workshop te verzorgen op jullie eigen locatie. Zie www.bureaukwiek.nl

Speelse bekjes voor een goed gesprek

Ken je onze bekjes al? Ons spraakmakende Kwiekbekje is de gangmaker bij een training, teamoverleg, feestmiddag of de gespreksopener voor een goed gesprek bij de koffie. Nieuwsgierig geworden? Zie www.bureaukwiek.nl/kwiekbekje/

Medewerkers in de zorg staan dagelijks voor grote en kleine keuzes. Het Ethiekbekje helpt om hierover met collega's in gesprek te gaan, elkaar feedback te geven en even stil te staan bij de genomen beslissingen. Zie www.bureaukwiek.nl/ethiekbekje/



Trotse prijswinnaar

In 2016 viel de Verhalencirkel in de prijzen. De cirkel won de Jaarprijs Palliatieve Zorg Impact 2016 van het VUMC Expertisecentrum Palliatieve zorg. Deze prijs wordt ieder jaar toegekend aan een nieuw product of instrument dat de grootste potentie heeft om de palliatieve zorg te verbeteren. Met trots presenteren wij hier een stukje uit het juryrapport:

‘De Verhalencirkel is een innovatief en praktisch hulpmiddel om in gesprek te komen met elkaar. Het heeft een open karakter en een verrassingselement en juist dat laatste is mooi. Zo komen de verhalen op tafel. Het oogt vriendelijk en is uitnodigend en heeft zijn impact al aangetoond. Bovendien worden alle vier dimensies van de palliatieve zorg aangeraakt. Het is tastbaar en niet digitaal, wat het ook voor een niet gedigitaliseerde doelgroep inzetbaar maakt. Uiteindelijk brengt het patiënt /naasten en zorgverleners letterlijk op speelse wijze, dichterbij elkaar.’



Met dank aan

De Verhalencirkel is ontwikkeld door Bureau Kwiek op initiatief van de Netwerken Palliatieve Zorg Midden- en Noordwest Twente. En is tot stand gekomen met financiële ondersteuning van het SkanFonds en het Vredeshof donatiefonds. Onze speciale dank gaat uit naar alle leden van de projectgroep die hebben meegedacht en de Verhalencirkel hebben uitgetest in de praktijk.

Deze handleiding hebben wij kunnen samenstellen dankzij de Jaarprijs Palliatieve Zorg Impact 2016.



Netwerken Palliatieve Zorg
Midden- en Noordwest-Twente



Expertisecentrum Palliatieve Zorg

© Bureau Kwiek 2018

® i-Depot nr 050746

www.bureaukwiek.nl



