

Handleiding storytelling voor mentale gezondheid

boost



yourself

1. Doel van storytelling

- Helpt het taboe rondom mentale gezondheid te verkleinen.
- Maakt een veilige sfeer voor open gesprekken.
- Zorgt voor meer begrip, herkenning en verbinding.



2. Belangrijke regels voor verantwoord vertellen

- Veiligheid:** check of de verteller er klaar voor is, of het gekozen kanaal/format veilig voelt en bied steun voor en na het gesprek.
- Eerlijkheid:** gebruik echte ervaringen, focus op gevoelens en inzichten en niet op de sensatie.
- Respect:** vraag toestemming, respecteer grenzen en laat de verteller altijd stoppen of aanpassen.
- Privacy:** deel geen herkenbare details over anderen zonder hun toestemming. Bied altijd de optie tot (gedeeltelijke) anonimiteit (bijv. silhouet, alleen stem, vervormde stem, of delen zonder naam/foto). Dit verlaagt de drempel.
- Vorm & kanalen:** kies een vorm die past bij het verhaal en de verteller: korte video, podcastfragment, tekst, interview en fotoportret. Stem samen af welke vorm het meest comfortabel en veilig voelt.

3. Focus / Insteek

Bedenk eerst wat voor soort verhaal je wilt vertellen. Bij mentale gezondheid kunnen verhalen gaan over:

- Moelijke momenten:** hoe je omgaat met een periode waarin het minder goed gaat.
- Positieve momenten:** wat je helpt om je beter te voelen of wat je kracht geeft. Een combinatie mag ook.

Geef altijd meerdere een aantal voorbeeldquotes, zodat mensen zien dat er verschillende manieren zijn om hun verhaal te vertellen.

4. Opbouw

- 1 Begin:** Waar begon de uitdaging? Wat gebeurde er?
 - 2 Midden:** Hoe voelde deze periode? Wat waren de obstakels?
 - 3 Keerpunt:** Wat hielp? Wat werkte er?
 - 4 Einde:** Wat is de huidige situatie? Wat wil je meegeven aan anderen?
- **Houd de verhalen kort en helder!**

5. Taal & toon

- Gebruik makkelijke taal, gebruik geen moeilijke termen.
- Gebruik geen labels of oordelen (“zwak”, “gek”, “instabiel”).
- Schrijf begripvol en normaliserend.
- Let op balans tussen kwetsbaarheid en veerkracht.

6. Inclusiviteit

- Zorg dat verhalen verschillende perspectieven vertegenwoordigen (leeftijd, achtergrond, gender of cultuur).
- Check of metaforen en/of woorden cultureel gevoelig zijn.
- Geef de verteller inzage in de publicatie van het verhaal om te checken of de interpretatie juist is.

Risico



Alleen succesverhalen - toon ook twijfels en moeilijke momenten.

7. Praktische begeleiding

- Bespreek van tevoren het doel, de grenzen en de gewenste impact.
- Geef ruimte voor emoties tijdens het vertellen.
- Leg uit waarom het verhaal gedeeld wordt en voor wie.
- Eindig positief (bijv. waar mensen ondersteuning kunnen vinden <https://werkenbijdfg.nl/boost-yourself/>).

8. Checklist voor de publicatie

- Toestemming is schriftelijk gegeven.
- Verteller heeft de laatste versie goedgekeurd.
- Triggerwaarschuwing toegevoegd (indien relevant).
- Verwijzing naar hulp is opgenomen.
- Boodschap past bij de doelstelling.

