

Handleiding nagesprek bij de voorstelling VIND JE HET GEK!

Beste gespreksleider,

Wat fijn dat je het nagesprek wilt leiden! Omdat een voorstelling over psychische kwetsbaarheid heftig kan binnenkomen, zeker voor familie, lotgenoten en cliënten, is het erg fijn als er een gespreksleider (eventueel hulpverlener of lotgenoot) beschikbaar is voor het nagesprek. Dank dus! Spelers/makers Nynka Delcour en Rob Stoop zullen er ook bij aanwezig zijn, ook zij hebben antwoorden op veel vragen.

Het nagesprek kan geleid worden aan de hand van 10 verschillende kaarten, die van tevoren worden uitgedeeld. Zo bouw je het nagesprek vanzelf op van toegankelijke vragen, via stellingen over stigmatisering, tot wat persoonlijker vragen - die laatste categorie is bij sommige groepen misschien fijner om mee naar huis te nemen dan in de zaal te beantwoorden.

Hieronder leggen we je uit hoe de kaarten werken, en we geven algemene tips om het nagesprek van de voorstelling *Vind je het gek!* op gang te krijgen en in goede banen te leiden.

Veel succes en plezier!

Team *Vind je het gek!*



Van tevoren

- Voor aanvang van de voorstelling worden er kaarten op of onder de stoelen gelegd die jou en het publiek helpen om het nagesprek aan te gaan. Nynka en Rob (de makers/spelers) hebben die kaarten bij zich. Je vindt ze ook in de bijlage. Handig om even te checken wie die kaarten neerlegt, en of ze er daadwerkelijk liggen.
- We hebben een luchtige eindnoot: degene met een gouden sticker op zijn kaart wint een blikje met 'blikvangers' (een setje kaarten met vragen). Het is belangrijk om bij de spelers te checken of deze gouden sticker daadwerkelijk op een van de kaarten zit.
- Afhankelijk van wat voor publiek het is: het kan fijn zijn als er iemand is die tijdens de voorstelling in de gaten houdt of het iemand te veel wordt.
- Is er geluidsversterking/een microfoon nodig, zowel voor jou als voor vragen uit het publiek? Zo ja, wie regelt dat?
- Bedenk vast hoe lang het nagesprek ongeveer gaat duren, en vertel dit aan het begin van het nagesprek. Dit biedt iedereen een kader, en het kan je helpen iets helpen af te ronden als het wat lang duurt. Onze ervaring is dat 20 tot maximaal 40 minuten een prettige tijd is.

Algemene tips

- Wees niet bang voor stiltes, en probeer de antwoorden niet in te vullen. Soms moeten mensen even nadenken over dit onderwerp, daar is tijd voor nodig.
- Op de kaarten staan vragen en stellingen om het gesprek op gang te helpen, maar wellicht heb je zelf nog andere vragen voor het publiek of de spelers. Stel bij voorkeur open vragen (geen ja/nee-vragen).
- Als een vraag je te persoonlijk wordt, en jij, Nynka of Rob, of iemand uit het publiek liever geen antwoord geeft op een gestelde vraag, kan je vriendelijk aangeven dat jij of een ander het antwoord uiteraard liever voor zichzelf kan houden.
- De ansichtkaarten zijn er om je te helpen, maar als er een ander gesprek op gang komt, of als er andere vragen uit het publiek zijn, is dat helemaal niet erg.
- De kaarten hoeven niet allemaal aan bod te komen, maar wel altijd in de opgegeven volgorde van kleuren.

1 - DE RODE KAARTEN

Nadat je het publiek hebt verteld hoeveel tijd er is, vertel je dat we het nagesprek gaan hebben aan de hand van de kaarten die ze op/onder hun stoelen hebben liggen. Er zijn 10 verschillende kaarten met vragen en stellingen, in 3 kleuren, rood, geel en blauw. (Wil iemand weten wat er op de andere kaarten staat? Op de achterkant van elke kaart vind je alle 10 de vragen en stellingen bij elkaar!)

We beginnen met de rode kaarten, de 'inleidende' vragen om het gesprek op gang te helpen. Daar staan deze vragen op:

1. Waren er in **Vind je het gek!** dingen die je herkende? Welke?
2. Wat in **Vind je het gek!** maakte het meeste indruk op je, en waarom?
3. Wat heb je liever, een lichamelijke ziekte of een psychische ziekte?

Wil iemand uit het publiek met een rode kaart zijn vraag aan de rest voorlezen? Als niemand wil, kan je er zelf eentje stellen. Is er iemand anders uit het publiek die daar een antwoord op heeft? Waarschijnlijk hebben meerdere mensen antwoorden.

Hierop aansluitend kan je aan het publiek vragen of ze vragen voor Nynka en Rob hebben. Vaak heeft het publiek hier behoefte aan, en anders kan je zelf vragen hoe deze voorstelling tot stand is gekomen.

Hou de tijd in de gaten. Niet alle rode kaarten hoeven aan bod te komen, het gaat erom dat er een fijn begin voor een gesprek gemaakt wordt. Als iemand er veel dieper op in wil gaan, en de tijd dringt, geef dan aan dat de volgende kaarten daar wat meer ruimte voor geven en dat er na afloop natuurlijk nog met elkaar gepraat kan worden.

2 - DE GELE KAARTEN

Op de gele kaarten staan stellingen over stigma:

4. Eens of oneens: Als je vraagt hoe het met me gaat, voel ik me meteen een beetje beter.
5. Eens of oneens: Als je je depressief voelt, heb je geen behoefte aan contact met je familie.
6. Eens of oneens: Als je psychisch ziek bent, verlies je veel vrienden.

Wil iemand uit het publiek zijn gele kaart voorlezen? En willen mensen nu hun hand opsteken? Wie is het daarmee eens? En wie oneens? Zijn er meer mensen het eens of oneens? Zou iemand die het ermee eens is, daar iets over willen zeggen? En iemand die het oneens is? Wil iemand er iets over zeggen?

Ook hier: niet alle kaarten hoeven aan bod te komen. Als er tijd genoeg is, kan je ook nog vragen of mensen deze stellingen terugzagen in de voorstelling.

3. DE BLAUWE KAARTEN

De blauwe kaarten zijn de meest persoonlijke kaarten. Je moet hierbij zelf aanvoelen of de groep het prettig vindt deze met z'n allen door te nemen. Je kan dit uiteraard aan het publiek vragen. Als dit níét zo is, of als er niet genoeg tijd meer is, vertel dan dat de blauwe vragen (vraag 7 t/m 10) er zijn om in kleinere kring, thuis of met vrienden over na te praten, en gesprekken buiten deze zaal op gang te helpen.

Dit zijn de blauwe vragen, die aansluiten op wat er in de voorstelling langskwam.

1. 'De wereld past niet zo goed bij mij' zingt Rob. Denk jij dat je anders bent dan andere mensen?
2. 'Ga nou maar, ik ben gewend aan de pijn' zingt Nynka. Welke mensen in je omgeving weten hoe het echt met je gaat?
3. 'Hoe kan ik voor mezelf zorgen als iedereen aan me trekt?' vraagt Nynka zich af. Wacht je op hulp of vraag je om hulp?
4. Nynka vertelt de verhalen van de moedige mensen die ze tegenkwam. In hoeverre mag een betrokkene jouw verhaal naar buiten brengen?

Is er iemand met een blauwe kaart die zijn vraag wil voorlezen? Is er iemand die daar antwoord op wil geven? En wil iemand daar weer op reageren?

Hou goed in de gaten of de sfeer open is, en geef ruimte aan degene die er wat over wil zeggen. Ook als er afgerond moet worden (en dat zal vanwege de tijd waarschijnlijk moeten), bedank degene voor zijn openheid, en geef aan dat we helaas over de tijd beginnen te raken, en eventueel dat er nog anderen aan bod moeten komen.

4. AFRONDEN

Geef op een bepaald moment aan dat het gesprek afgerond gaat worden. Het is fijn als dan er dan nog net ruimte is voor een laatste vraag of opmerking.

Maak mensen attent op de achterkant van de kaart. Daar staan niet alleen alle 10 de vragen, maar ook verwijzingen naar o.a. Korrelatie en Samen sterk zonder Stigma, voor als mensen meer vragen hebben, dingen willen opzoeken of meer willen weten.

Aanvullend: de site van MIND (een samenwerking van Fonds Psychische Gezondheid/Korrelatie en het Landelijk Platform GGz) biedt veel info, en directe hulp als je ergens mee zit. www.wijzijnmind.nl

En ten slotte: een luchtige eindnoot!

Er is wat te winnen: een 'Blikvanger'. Dit is een blikje met nog meer vragen om na te praten, of om met iemand anders, die de voorstelling niet gezien heeft, in gesprek te gaan over psychische kwetsbaarheid. Dit blikje is gemaakt in samenwerking met De Bagagedrager, en de vragen komen uit hun spel 'Een steekje los?'.

Vraag aan het publiek of iedereen z'n kaart even wil bekijken. Wie heeft de gouden sticker....? Diegene krijgt de 'Blikvanger'!

