

Storytelling op weg naar duurzaamheid met een kompas voor het aanboren van vitaliteit



Petra van de Kop
Eindwerkstuk Storytelling Academy
September 2017

Inhoud

Voorwoord	4
1. Follow your bliss	5
Scène 1: de magie van de natuur	5
Scène 2: voldoen aan hoe het hoort en hoe het moet.....	5
Scène 3: de wereld analyseren	5
Scène 4: mijn draak	6
Scène 5: de mentor	6
Scène 6: de oude eik.....	6
Reflectie: plek en persoon als basis voor vitaliteit.....	7
2. Waarom vitaliteit aanboren?.....	8
De wereld is te groot geworden.....	8
Parels in de onderstroom	8
De vitaliserende factor van mensen.....	8
De vitaliserende factor van groene plekken	8
Wat dit in mij oproept.....	9
Te mooi om waar te zijn?.....	9
De vitaliserende kracht van verhalen.....	9
Een kompas voor het aanboren van vitaliteit	9
3. Vitaliteit en duurzaamheid	10
Wat is vitaliteit?	10
Vitaliteit: de vier basisbehoeften.....	10
Duurzaamheid.....	10
Complex en ingewikkeld	11
De kracht van klein en lokaal	11
4. Waarom Storytelling?	13
Verhalen verbinden taal van het hoofd en taal van hart.....	13
Verhalen maken collectieve wijsheid zichtbaar.....	13
Verhalen laten je voelen alsof je erbij bent	14
Verhalen maken ervaringskennis manifest	14
Verhalen zetten in beweging.....	14
Verhalen laten zien hoe je kunt leren van proberen	15
5. Parels in de onderstroom	16
De Rotterdamse Voedseltuin: hoe hun verhaal mij op het idee van storytelling bracht.....	16
Brabantse mantelzorgers die in de natuur op adem komen.....	17
Salland Café: boeren zoeken weer contact met de consument.....	18
6. Storytellingkompas: de vitaliserende werking van groene plekken ontdekken	20
Het Storytellingkompas: de vitaliserende werking van groene plekken ontdekken.....	20
Storytelling voor duurzaamheid: het verschil met corporate storytelling	21
Bijsluiter bij het vitaliteitskompas.....	22
De Shift van Ego naar Eco: een praktijkverhaal	22

7. Een Storytelling route: het U proces als kapstok voor narratieve interventies	24
Fase 0: De oproep.....	24
Fase 1: Observeren en diep duiken, het collectieve verhaal van nu voelbaar maken	24
Fase 2: Verdiepen: jouw plek in het collectieve verhaal ontdekken.....	26
Fase 3: Waarmaken: de gezamenlijke reis van leren en proberen.....	26
Enkele observaties.....	27
8. De storyteller als instrument in een dynamisch co-creatie proces	28
Iedereen kan vertellen.....	29
De kracht van luisteren.....	29
Vertellen vraagt toegang tot herinnering	29
Het is de werkelijkheid die heelt	30
9. Praktijkcase: Groen & zorg in Rotterdam	31
De oproep: groen en zorg verbinden	31
Gewaarworden van de systeemdynamiek: implicaties voor storytelling interventies	31
Aan de slag met storytelling: een co-creatieproces geïnspireerd door Theory U	31
10. Praktijkcase: Leren van Natuur op Recept	34
De oproep: het verhaal van de Groene Connectie zichtbaar maken	34
Gewaarworden van de systeemdynamiek.....	34
De storytelling aanpak: verbreden en verdiepen van de Groene Connectie	34
Verbreden van de Groene Connectie: potentiële gebruikers in Delfshaven inspireren	35
Verdiepen van de Groene Connectie: leren, verstevigen en groeien	37
11. Tot Slot	38

Voorwoord

“Vraag je niet af wat de wereld nodig heeft. Vraag je liever af wat maakt dat jij tot leven komt. Want de wereld heeft mensen nodig die vol leven zijn” – Harold Thurman

Een aantal jaren geleden kreeg ik van Wout Veldstra, pionier op het gebied van stadsecologie en stadslandbouw in Nederland, een kaart met bovenstaande tekst. Deze zin kenmerkt voor mij de essentie van duurzaamheid. Maar wat maakt dat je tot leven komt? En hoe kun je die vitaliteit bij andere mensen, in groepen, wijken, steden of gebieden aanboren? De kracht van natuur en verhalen zijn daarbij een krachtig middel. Hoe dat werkt en hoe je daarmee kan werken beschrijf ik in dit eindwerkstuk dat ik heb geschreven in het kader van mijn afstuderen bij de Storytelling Academy.

Dit werkstuk vormt een eerste aanzet een boekje voor mensen die, net als ik, geïnteresseerd zijn in het aanboren van vitaliteit in zichzelf, in mensen, in wijken, in teams, in plattelandsgebieden of netwerken, en zoeken hoe ze de bottom-up beweging naar een duurzame samenleving verder kunnen laten groeien.

Met behulp van verschillende werkwijzen en persoonlijke- en praktijkvoorbeelden laat ik zien hoe je met storytelling ingewikkelde maatschappelijke vragen terug kunt brengen naar het niveau waarop ze hanteerbaar zijn: dat van de persoon en de plek. Hierdoor komen mensen weer in het centrum van hun omgeving te staan en ontdekken hoe ze een rol van betekenis kunnen spelen op een manier die henzelf en hun omgeving energie geeft. Ik laat in dit boekje zien hoe de kracht van verhalen, van natuur en van jezelf als instrument je een kompas kan bieden voor het aanboren van vitaliteit. Ik hoop daarmee mijn steentje bij te dragen aan het verder verdiepen en verbreden van de groeiende beweging naar een duurzame samenleving.

Omdat ik schrijf vanuit mijn eigen ervaring als storyteller kan ik de indruk wekken dat ik mij richt op begeleiders. Het boekje volgt twee sporen: die van het helder maken van mijn eigen zoektocht en die van het maken van een aanzet tot een inspirerend boekje voor anderen. Toch zijn de meeste principes relevant voor alle deelnemers aan een narratief co-creatieproces: vertellers, luisteraars, onderzoekers, schrijvers en zelfs filmmakers.

Dit verhaal is een uitkristallisatie van vele co-creatie processen waar ik deel van was. Mijn dank gaat uit naar al die mensen met wie ik in deze leerlabs, bijeenkomsten, workshops, opstellingendagen en praktijkkringen heb samengewerkt en die de basis vormden voor het Storytellingkompas dat hieruit is ontstaan. Ook gaat mijn dank uit naar al die mooie plekken in Salland, Terneuzen, Kromme Rijn, Twente, De Biesbosch, Amelisweerd, Rotterdam, Groningen, Almelo, Culemborg en alle andere steden van het Stedennetwerk Stadslandbouw, die een voedingsbodem waren waarin veel nieuwe zaden in konden ontkiemen.

En heel speciaal woord van dank gaat uit naar: Henk Hofman, Mieke Bouma, Jacomijn Pluimers, Emile Weesie, Agnes Heethaar, Arja Nobel, Eelke Wielinga, Gerda de Leeuw, Gino Schrijver, Hilke Huysinga, Ivo Callens, Jan Jacob Stam, Jose Wikkerink, Josine van den Boogaard, Marga de Jong, Marieke Leentvaar, Marsel Verheijde, Mireille Groot Koerkamp, Nienke Bouwhuis, Philip Kuijpers, Rachelle Eerhart, Rick Kasma, Ruben Mulder, Siebke Kaat, Tulay Tanaydin, Wibo Koole en Wim Ruis.

En natuurlijk mijn lief Arnoud en kinderen Hanne, Jansje en Ole.
Follow your bliss!

Petra van de Kop
www.kopenco.nl

1. Follow your bliss

“Als je geworteld bent in het jouwe, dan pas kun je de ander met een open blik en zelfvertrouwen tegemoet treden” – Rachelle Eerhart

De onderlinge verbondenheid in de natuur maakt dat we elkaar en onze omgeving, het grotere systeem om ons heen altijd beïnvloeden, of we dat nu willen of niet. Ik geloof dat ieder individu een unieke creatieve bijdrage kan leveren aan de uitdagingen van deze tijd. Maar hoe ontdek je nou die unieke persoonlijke bijdrage? Joseph Campbells antwoord daarop is: *“Follow your bliss.”*¹ Dat heerlijke gevoel van gelukzaligheid dat je voelt als jij, je passie en de wereld samenkomen. Voordat ik verder inzoom op storytelling en duurzaamheid, vertel ik aan de hand van een aantal korte scènes hoe de natuur onderdeel is van mijn leven en hoe ik, via de nodige draken op mijn pad, mijn bliss ontdekte.

Scène 1: de magie van de natuur

Ik ben 8 en ben elke dag te vinden op de boerderij bij ons in het dorp. Er is altijd wat te doen. Ik leer het leven en het ritme van de seizoenen kennen. De kalfjes die komen, de vreugde bij het binnenhalen van het hooi. Op de grote hooiwagen zitten op een lange juni avond. De merels fluiten, het wordt laat, we doen het samen. Ik wil een eigen moestuin. Zelf de grond bewerken, zaaien, laten groeien, oogsten. Met mijn vader haal ik wat stoeptegels uit de tuin en maak ik mijn eerste vierkante meter moestuin. En één ding weet ik zeker: ik wil boswachter worden of boer. In de natuur vind ik mijn plek.

Scène 2: voldoen aan hoe het hoort en hoe het moet

Ik ben 12 en zit op het Stedelijk Gymnasium in Haarlem. Ik lees het boek *Kinderen van Moeder Aarde* van Thea Beckman en weet: ik wil bijdragen aan een gezonde aarde. Omdat ik goed kan leren trek ik de conclusie dat ik later aan de Wageningen Universiteit ga studeren. Tussen mijn klasgenoten voel ik me vaak een buitenbeentje. Het leven, de natuur ken ik goed, contact met anderen en de regels van het spel in een voor mij onbekende elitaire wereld vind ik spannend. Het is de tijd van ‘kies exact’ en ‘een slimme meid is op haar toekomst voorbereid’. Ik wil weten hoe de dingen werken en vind de exacte vakken leuk. En als ik ergens in vastzit, helpt mijn vader om hoofd en bijzaken van elkaar scheiden. Mijn vader heeft een analytische geest, is een echte bèta. Door zijn uitleg en verhalen gaan de vakken voor mij leven. Zo ontdek ik de magie in de getallen en exacte vakken. De wijsheid van de oude Grieken is nog niet aan mij besteed. Ik doe mijn best, gewoon omdat ik het kan en omdat het hoort en moet.

Scène 3: de wereld analyseren

Ik ben 18 en begin in Wageningen, waar ik zo lang van heb gedroomd. Maar mijn eerste kennismaking is een desillusie. Ik vind het leeg en saai: informatie, feiten, cijfers, analyses en systemen. Ik mis iets, maar weet dan nog niet goed wat. Ik stop een jaar, trek de wereld in, maar kom toch weer terug. En dan ontmoet ik Louise Fresco, toen Professor Tropisch Landgebruik.

¹ **Joseph Campbell (1991) in *The Power of Myth* :** *“If you do follow your bliss you put yourself on a kind of track that has been there all the while, waiting for you, and the life that you ought to be living is the one you are living. When you can see that, you begin to meet people who are in the field of your bliss, and they open the doors to you. I say, follow your bliss and don’t be afraid, and doors will open where you didn’t know they were going to be.”*

Zij leert me kijken, denken en waarnemen vanuit het geheel. Ik leer verbanden zien tussen landschappen, bodems, gewassen en planten. Leer schakelen tussen voor- en achtergrond. Groot en klein. De magie is weer een beetje terug. Maar ik analyseer de wereld als een buitenstaander en ben er zelf geen deel van. Toch vinden mensen het bijzonder wat ik doe. Ik studeer Cum Laude af. Het valt me toe.

Scène 4: mijn draak

Tanzania, Ecuador, Peru, Rome, Amsterdam, internationaal onderzoek, Verenigde Naties... Ik reis de wereld rond, analyseer en geef adviezen. Ik vind het heerlijk de wereld te ontdekken, ik geniet van de mensen die ik ontmoet en alle prachtige plekken die ik bezoek. Maar in mijn werk focus ik op gewenste resultaten, wat er verwacht wordt, hoe het hoort en moet. Ik voel me vaak ongemakkelijk in mijn rol als adviseur. Maar ik zie wat nodig is en lever. Ik geef, geef en geef. Ik ben inmiddels 34, moeder van drie kinderen. Ook op het thuisfront geef ik veel. En dan loop ik vast: burn-out.

Scène 5: de mentor

Ik ben 37. En weer loop ik vast. Een vriendin adviseert mij een Shiatsu therapeut. 'Ze is nogal spiritueel' zegt ze. Ik griezels, dat is toch niets voor mij? Maar iets in mij weet ook dat ik iets anders nodig heb. Nog maar net binnen slaat deze vrouw de spijker op de kop: "je bent op zoek naar de boswachter in jou". Tranen stromen over mijn wangen. Mijn ontdekkingstocht is begonnen: leven wie ik ben, mijn bliss ontdekken. Vanaf dat moment komt de magie van de natuur steeds vaker terug.

Scène 6: de oude eik

Het is juni 2013, ik ben 41. Ik ben in België en doe mee aan een leiderschapsprogramma. Die dag doen we een *vision quest*: alleen terugtrekken in de natuur. Terwijl ik naar buiten loop zie ik de andere deelnemers richting het natuurgebied lopen. Logisch, de opdracht was om de natuur in te gaan. Maar ik herinner mij een ander plekje helemaal de andere kant op. Vlakbij een vrij drukke weg. Ik twijfel, maar besluit toch mijn eigen weg te gaan.

Al snel vind ik de plek terug en kom ik bij een oude solitaire eik. Een kolossale boom. Omgeven door een muurtje van stapelstenen. Een prachtig plekje. Als ik daar ga zitten stromen de tranen meteen over mijn wangen. Ik laat het toe en voel wat er gebeurt als ik mij hier op deze plek met mijn diepste zelf verbind. Ik voel veel spanning en er komen tranen, veel tranen. Thuiskomen, een diep verlangen en het is ook eng om me met mijn diepste zelf te verbinden. De angst om alleen te zijn, dat niemand mij zal snappen. Het niet te weten. Ik probeer er weer bij te komen. Durf ik de leegte van alleen zijn aan? Van het niet weten? En hoe blijf ik dan toch in verbinding met anderen? Ik voel de geborgenheid van de boom. De takken die overhellen tot het muurtje maken dat ik in een soort van ei zit: mijn ruimte samen met de natuur. Ik sta op en besluit een diepe buiging te maken voor deze boom, voor de natuur. En dan opeens voel ik een diepe pijn in mijn hart. En ik voel hoe ik vanuit die pijn altijd heel hard ga werken. Mijn draak. En dan nodigt deze boom mij heel vriendelijk uit. Ze zegt: "Ik draag mijn eigen pijn, nodig jij mensen uit in jouw ruimte, dan is het goed. Breng ze dichterbij hun eigen natuur en de grote natuur. Vanuit wie jij bent." Als ik die woorden daar ter plekke hardop zeg, ontroert mij dat diep. Dat is wat ik te doen heb. Het voelt heel licht. Ik voel een overweldigende liefde. En op dat moment weet ik een ding zeker: ik wil deze natuurkracht, deze overweldigende liefde en levenskracht delen.

Reflectie: plek en persoon als basis voor vitaliteit

Met dit persoonlijke verhaal wil ik laten zien is dat je bliss er altijd is. Als kind gaven mijn struintochten door de natuur en het spelen op de boerderij mij een vanzelfsprekend gevoel van geluk en plezier en van verbondenheid met alle leven om mij heen. Ze gaven me zin.

De andere kant ken ik ook goed: de momenten en perioden in mijn leven waarin ik mijn vitaliteit ben kwijt geraakt. Momenten waarin ik probeerde te voldoen aan hoe het hoort en moet, en wat er van mij verwacht werd. Of dat ik op de achtergrond bleef om maar geen gedoe te veroorzaken. Of verstrikt raakte in mijn vasthoudendheid en in de ingewikkeldheid van complexe vragen.

Gaandeweg heb ik ontdekt dat als ik complexe vragen terug breng naar de kracht van klein, dat van persoon en plek, hier en nu, dat ik dan mijn eigen vitaliteit behoud en van waarde kan zijn. Als ik geworteld ben in mijzelf kan ik de ander open en met vertrouwen tegemoet treden en kan er uitwisseling ontstaan. Hoe meer dat gebeurt, hoe meer ik mijn bliss ga voelen en kan volgen. En hoe meer ik een rol van betekenis kan spelen. Ook al geven dingen je zin, je krijgt die rol niet in je schoot geworpen. Die rol moet je zelf pakken. Je geeft er zelf vorm aan. In dit boekje wil ik laten zien dat fysieke plekken en contact met de natuur mensen kunnen helpen om te wortelen: in jezelf en je leefomgeving. Dan kan er uitwisseling ontstaan met mensen om je heen en je leefomgeving en kun je een rol van betekenis spelen. Dan kan vitaliteit zich verder verspreiden.

2. Waarom vitaliteit aanboren?

“The influence of a vital person vitalises any world. Be alive yourself to see them come alive” – Joseph Campbell

De wereld is te groot geworden

We leven in een complexe wereld. De uitdagingen zijn complex en nauwelijks nog te behappen: klimaat, uitputting van de aarde, armoede, vluchtelingen, voedselvoorziening, afval, energie, en op persoonlijk vlak burn-out en depressie. De huidige tijd kenmerkt zich door een ecologische, sociale en spirituele crisis die niet los van elkaar te zien zijn.² De gemeenschappelijke dreiging zou kunnen verbinden, maar de vele negatieve verhalen die rond gaan, zijn zo groot en abstract dat ze vaak vooral een appèl doen op angst. Veel mensen hebben het gevoel geen grip meer te hebben op wat er gebeurt en vallen terug op automatische reacties van vechten, vluchten of terugtrekken of aanpassen.

Parels in de onderstroom

Tegelijk kom ik in mijn werk bijna dagelijks parels tegen: nieuwe initiatieven van mensen die een verschil maken. Vaak lokaal, dichtbij, kleinschalig. Natuurgidsen die vermoeide mantelzorgers in de Nationaal Park de Biesbosch op adem laten komen. De voedseltuin in Rotterdam waar mensen met een lange afstand tot de arbeidsmarkt weer zin ontdekken en betekenisvol zijn. Of Sallandse boeren die het contact met de consument weer zoeken. Allemaal initiatieven van gedreven mensen die op hun eigen manier verantwoordelijkheid nemen voor hun omgeving. En als je uitzoomt zie je dat deze parels in de onderstroom, die meer en meer zichtbaar worden, samen een beweging van onderop vormen. Als je goed kijkt en luistert zie je dat er een verandering gaande is: in zien, doen en denken. Er ontwikkelt zich een nieuw verhaal.

De vitaliserende factor van mensen

Ik zie bij deze mensen een enorme drive om de stad, wijk, buurt of zelfs het gebied beter te maken. Soms vanuit frustratie of teleurstelling, soms vanuit enthousiasme. Deze initiatiefnemers delen een hart voor mens én natuur en maken een verschil met wat ze doen. Ieder op zijn of haar eigen manier en vanuit zijn of haar eigen drive. Ze brengen mensen weer in contact elkaar en met hun leefomgeving en maken zo de wereld om hun heen een stukje vitaler. Eigenlijk doen ze wat Joseph Campbell, hoogleraar in de mythologie, zegt *“The influence of a vital person vitalises any world. Be alive yourself to see them come alive”*.³

De vitaliserende factor van groene plekken

Kenmerkend aan deze initiatieven is dat ze mensen een fysieke plek in de stad of in de natuur bieden om op een laagdrempelige manier te ontspannen, mensen te ontmoeten, te leren, van betekenis te zijn, te werken en te recreëren. Op deze plekken kunnen mensen hun band met de natuur, zichzelf en elkaar terugvinden of versterken. Heel praktisch en tegelijk ook een beetje magisch. Zo'n plek kan van alles zijn: een stadstuin, een natuurspeeltuin, een zorgboerderij, een voedselbos, of soms zelfs een gebied. Mensen gaan er, vaak samen met anderen, aan de slag en komen zo weer in het centrum van hun omgeving te staan. Ze herinneren of ontdekken de wonderlijke kracht en natuurlijke ritmes van de natuur opnieuw. En dat brengt niet alleen die plekken, maar ook de mensen tot leven.

² Scharmer & Kaufer in *Leading from the Emerging future* (2013)

³ Joseph Campbell (1991) in *The Power of Myth*

Wat dit in mij oproept

Elke keer raakt mij de kracht en bevologenheid van al deze initiatiefnemers en pioniers die, vaak tegen de gangbare stroom in, zich mee laten voeren op een andere stroom. Hoe zij hun visie of droom realiseren en daarmee de wereld om hun heen wat groener, gezonder of gelukkiger maken. Steeds weer word ik enthousiast als ik de blijdschap, verwondering en dankbaarheid zie wanneer mensen in contact komen met een mooie groene plek, met mensen in de buurt, rust vinden of lekker bezig zijn in de tuin. Als mensen genieten van het ritme van de seizoenen en hun eigen ritme weer vinden. Of ontroerd zijn om soms na lange tijd weer ergens bij te horen of iets waardevols te betekenen voor hun omgeving. Als ik dat zie, dan wil ik het wel van de daken roepen.

Te mooi om waar te zijn?

Maatschappelijke vernieuwing gaat niet alleen over rozen. Je leert het niet uit een boekje, maar met vallen en opstaan door samen te leren van proberen. Ik zie ook dagelijks het geploeter van sociale ondernemers die hun hoofd boven water proberen te houden. Of ambtenaren die burn-out raken in het veld van maatschappelijke ontwikkeling. Of critici die zeggen: “Is dit niet allemaal veel te blij, te kleinschalig en gepruts top de vierkante meter? Hoe maken we dit mainstream?” De wens om te verbreden en te versnellen is vaak groot. Persoonlijk heb ik gemerkt dat als ik complexe vragen terug breng naar de kracht van klein, van persoon en plek, er ook zicht ontstaat op mogelijke oplossingen voor het grotere geheel. Vitaliteit begint daar waar je je eigen bijdrage aan het geheel weet te vatten in het moment: ik, hier en nu. Dat geeft energie.

De vitaliserende kracht van verhalen

De afgelopen jaren zag ik in de netwerken en groepen die ik begeleidde bij sociale innovatie steeds dat als mensen elkaar verhalen vertellen over wat er in de werkelijkheid van hun praktijken speelt, ook de schoonheid en kwaliteit van wat er nu is zichtbaar en voelbaar wordt. Door het vertellen van deze verhalen ontstaat dankbaarheid voor de parels in de onderstroom. Ook worden patronen en blokkades zichtbaar. Dit completere begrip van de werkelijkheid schept ruimte voor nieuwe ideeën en oplossingen waar mensen energie voor hebben. Nieuwe ideeën die je vooraf vaak niet had kunnen voorspellen. Zo gingen in 2013 ambtenaren uit vijf gemeenten op zoek naar ‘de kracht van Salland’. Samen met bewoners, ondernemers, en diverse andere partijen ontdekten ze met behulp van storytelling waar mensen energie voor hebben en hoe dit verder aangeboord kan worden. Dat heeft al geleid tot vele nieuwe initiatieven van burgers en ondernemers.

Een kompas voor het aanboren van vitaliteit

Ik heb dit boekje geschreven voor mensen die, net als ik, geïnteresseerd zijn in het aanboren van vitaliteit bij mensen, in wijken, teams, plattelandsgebieden of netwerken en zoeken hoe ze de bottom-up beweging naar een duurzame samenleving verder kunnen laten groeien.⁴ Ik laat zien hoe je hierbij gebruik kunt maken van de kracht van verhalen, van natuur en van jezelf als instrument. Met behulp van verschillende werkwijzen en persoonlijke- en praktijkvoorbeelden laat ik zien hoe je met storytelling ingewikkelde maatschappelijke vragen terug kan brengen naar het niveau waarop ze hanteerbaar zijn: dat van de persoon en de plek. Hierdoor komen mensen weer in het centrum van hun omgeving te staan en ontdekken hoe ze een rol van betekenis kunnen spelen op een manier die henzelf en hun omgeving energie geeft. Ik hoop daarmee de beweging naar een duurzame samenleving verder te verdiepen en te verbreden.

⁴ Doordat ik dit werkstuk schrijf vanuit mijn eigen ervaring kan het de indruk wekken dat ik mij richt op begeleiders. Om het geschikt te maken voor een bredere doelgroep ga ik hoofdstuk 7 en 8 in de definitieve versie nog aanpassen.

3. Vitaliteit en duurzaamheid

Dit boekje gaat over het aanboren van vitaliteit en het gebruik van storytelling voor duurzaamheid. Allemaal containerbegrippen. Laat ik daarom eerst uitleggen wat ik onder vitaliteit en duurzaamheid versta.

Wat is vitaliteit?

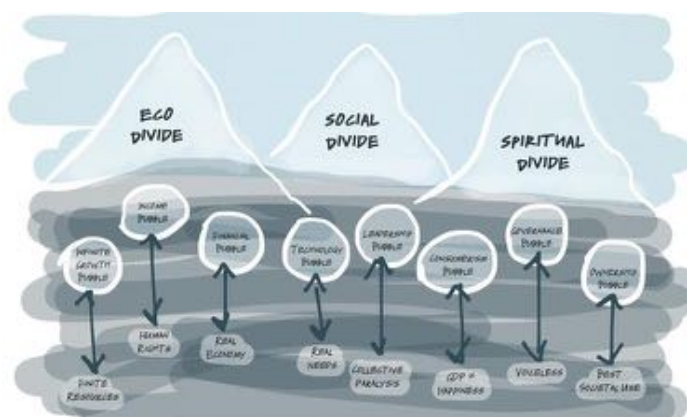
Het woord vitaliteit komt van het Latijnse '*vitae*' en betekent 'leven'. Voor mij is vitaliteit levensenergie: het gevoel dat je leeft en dat het leven stroomt. Als ik vitaal ben voel ik me levendig en energiek, ervaar ik levensvreugde, ben ik bevlogen en ga ik veerkrachtig om met uitdagingen van buitenaf. Ik realiseer dingen samen met anderen én blijf productief, zonder al te veel moeite. Als je vitaal bent, dan is er een kloppende balans tussen nemen en geven. Elk levend systeem, of dat nu een persoon, team, organisatie of netwerk is, heeft zowel uitwisseling nodig met de omringende systemen. Als behoud van identiteit en eigenheid. Het is voortdurend de vraag welke balans tussen behoud en uitwisseling de meeste levenskracht en vitaliteit geeft.⁵

Vitaliteit: de vier basisbehoeften

Vaak associëren we vitaliteit met fysieke gezondheid. Maar vitaliteit gaat over veel meer. Vitaliteit gaat over het vervullen van de vier basisbehoeften: **fysiek** (leven), **sociaal-emotioneel** (liefhebben, erbij horen, relaties), **mentaal** (leren, groeien en ontwikkelen) en **spiritueel** (zingeving, een rol van betekenis spelen). Je zou het ook anders kunnen zeggen: vitaliteit gaat over verbonden zijn met jezelf, met anderen en met je leefomgeving. Als je die verbondenheid ervaart, ervaar je de wonderlijke stroom van het leven.

Duurzaamheid

Ook duurzaamheid is een containerbegrip. Van alles wat te maken heeft met maatschappelijk verantwoord ondernemen, milieu, ecologie en toekomstgericht denken wordt onder duurzaamheid geschaard. Als ik in dit boekje spreek over duurzaamheid bedoel ik leven in verbinding met jezelf, elkaar en de aarde op zo'n manier dat ook toekomstige generaties in hun behoeften kunnen voorzien.



Van Ego naar Eco Framework (Bron: Scharmer, 2013)

Lang stonden technologische oplossingen en regelgeving centraal om tot duurzaamheid te komen. Oplossingen waar mensen zelf geen deel van zijn. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor de 'binnenkant van duurzaamheid': een hernieuwd bewustzijn dat ieder mens onlosmakelijk verbonden is met al het leven.⁶ In de huidige samenleving zijn we in veel gevallen het contact met de natuur, elkaar en onszelf verloren. Volgens Otto Scharmer uit dat zich in de drie grote mondiale crises: de **ecologische crisis** (uitputting hulpbronnen, afval, klimaat), de **sociale crisis** (armoede, vluchtelingen,

⁵ Siebke Kaat en Anton de Kroon (2013) in Systemisch Adviseren, de organisatie als levend systeem

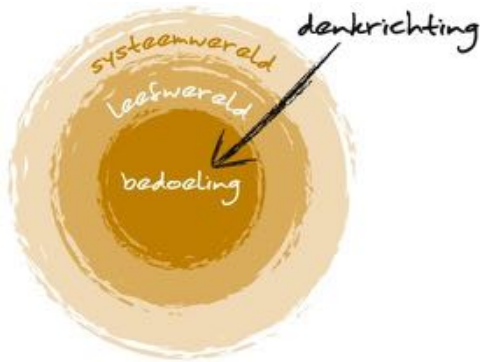
⁶ Irene van Lippe-Biesterveld (2016). Bergplaats, een verhaal. De relatie tussen mens & natuur.

polarisatie) en **de spirituele crisis** (toename van burn-out, depressie, zelfmoord).⁷ Deze crises leiden weer tot gevoelens van vervreemding en isolement, verlies van respect voor onze medemens en uitputting van onze eigen levenskracht. Het opent de weg naar verdere uitputting van de aarde en de natuur. Want dat waar je werkelijk mee verbonden bent, dat maak je niet kapot. Het levert op dat je in het grote geheel anders en duurzamer gaat handelen. De 'Shift van Ego naar Eco', noemt Scharmer dat.

Complex en ingewikkeld

Vaak benaderen we complexe vragen door ze van een afstandje te bekijken. Vervolgens creëren we systemen en regels zodat ze ons helpen om beter te functioneren. Maar steeds vaker zien we dat deze systemen ons gevangen houden en maken dat we verstrikt raken in ingewikkeldheid. Hoe meer we complexiteit proberen te onderdrukken (met systemen of regels), hoe sterker deze ingewikkeldheid toeneemt⁸.

In veel organisaties zijn de afgelopen jaren de systemen, het beleid en de regels leidend geworden en wordt vanuit die 'systeemwereld' terug geredeneerd naar de bedoeling of het bestaansrecht van de organisatie. Van buiten naar binnen. In het Stedennetwerk Stadslandbouw, dat ik jarenlang faciliteerde, zochten ambtenaren vaak hoe zij binnen hun ambtelijke organisatie de bedoeling weer centraal konden stellen. Zo verkende de Gemeente Arnhem samen met mensen uit de stad wat er nodig was voor een vitale en leefbare stad en ontwikkelde zij samen met de stad haar stadslandbouwbeleid. Het omkeren van de pijl noemt Wouter Hart dat in zijn boek *Verdraaide organisaties*⁹: werken vanuit de bedoeling in de leefwereld.



Bron: *Verdraaide Organisaties*, Wouter Hart (2012)

Eén van de lessen die we in het Stedennetwerk Stadslandbouw leerden is dat complexe verandering alleen lukt als je de praktijk (de leefwereld) als uitgangspunt neemt, complexiteit toelaat, gebruik maakt van ervaringskennis en ruimte creëert voor emergentie: het spontaan opkomen van nieuwe ideeën of oplossingen. Precies in dat proces is storytelling een krachtig middel.

De kracht van klein en lokaal

Het klinkt misschien vreemd, maar ook in kleinschalige initiatieven toont zich de hele complexiteit van maatschappelijke vragen. In een stadstuin, waar mensen samen aan de slag zijn, gebeurt van alles: mensen ontmoeten elkaar, er wordt geleerd en plezier gemaakt, mensen voelen zich weer deel van hun omgeving. Deze groene initiatieven creëren op allerlei vlakken waarde voor de samenleving: gezondheid, leefbaarheid, onderwijs, economie, landbouw, klimaat. Allemaal thema's die in het publieke domein georganiseerd zijn in aparte gemeentelijke afdelingen of zelfs ministeries die niet vanzelfsprekend samenwerken. Maar op deze groene plekken blijkt die ingewikkeldheid vaak helemaal niet aan de orde en is de complexiteit prima hanteerbaar. De focus op leren van proberen van deze kleinschalige initiatieven lijkt voor velen vaak onlogisch in de context van grote

⁷ Scharmer & Kaufer in *Leading from the Emerging future* (2013)

⁸ Govert Geldof in *Over Leven* (2016): afscheidssymposium van Wout Veldstra, Gemeente Groningen

⁹ Wouter Hart en Marius Buiting in *Verdraaide Organisaties: terug naar de bedoeling* (2012)

maatschappelijke uitdagingen. Maar het bijzondere is: hoe klein ook het initiatief, de volledige complexiteit toont zich altijd¹⁰ en het biedt daarom een plek om al doende te leren van proberen.

Storytelling: de plek en ervaring tot leven brengen

Op deze concrete lokale plekken is het mogelijk om de juiste spelers bij elkaar te brengen en met behulp van storytelling de collectieve wijsheid zichtbaar te maken. Storytelling kan mensen weer laten voelen dat zij deel zijn van een groter verhaal waar ze zelf grip op hebben en dat zich verder aan het ontwikkelen is. Dat is een dynamische bezigheid, geen gecomponeerd verhaal. Een dynamische bezigheid waarbij de storyteller vooral ruimte biedt, zodat persoonlijke verhalen naar boven komen, ontmoetingen ontstaan, samen wordt geleerd op diepere en soms onbewuste lagen. En een dieper besef ontstaat van het collectieve verhaal dat zich al aan het ontwikkelen is en jouw plek in dit verhaal.

4. Waarom Storytelling?

“Het beste verhaal is wat je leeft, niet wat je vertelt” – Henk Hofman

Verhalen verbinden taal van het hoofd en taal van hart

Het luisteren naar verhalen en vertellen van verhalen zit diep in onze genen verankerd. Denk maar aan mythen en sagen, verhalen uit de grote religies en sprookjes. De beeldtaal van verhalen verbindt de taal van het hoofd met de taal van het hart. Dat is een oeroud principe. Volgens Joseph Campbell gebruikten we in de oudheid al mythen en rituelen om onze geest in lijn te brengen met ons lichaam, en ons levensritme in lijn met het ritme van de natuur¹⁰. Verhalen zijn bij uitstek een voertuig om de relatie te leggen tussen de buitenwereld en je binnenwereld: dat wat in je omgeving speelt en wat je innerlijk beleeft. De gelaagdheid in verhalen werkt als een krachtige spiegel en appelleert innerlijk op vier universele dimensies die de vier basisbehoeften van mensen vertegenwoordigen: **fysiek** (leven), **sociaal-emotioneel** (liefhebben, erbij horen, relaties), **mentaal** (leren, groeien en ontwikkelen) en **spiritueel** (een rol van betekenis spelen).

Verhalen maken collectieve wijsheid zichtbaar

Waarom geloof ik dat verhalen en storytellers zo belangrijk zijn in onze steeds complexere wereld? Maria Popova legt dat mooi uit in één van haar blogs¹¹. In deze tijd waarin informatie alsmaar toegankelijker en goedkoper wordt, hebben we verhalen en storytellers nodig om de kloof tussen informatie en wijsheid te overbruggen. We denken vaak dat toegang tot meer informatie zorgt voor meer kennis en daardoor meer wijsheid. Maar het tegendeel is waar. Zonder de juiste context en duiding brengt de alsmaar rijzende informatieberg vooral verwarring in plaats van verrijking. Een grote verteller, zegt Maria Popova, helpt mensen niet alleen om erachter te komen waar het om draait in de wereld, maar ook *waarom* dat van belang is. Een verteller danst op de treden van de begripsladder van informatie, naar kennis en wijsheid.

Wijsheid staat bovenaan de begripsladder en heeft ook een morele component. Wijsheid vertelt je welke kennis er toe doet en welke niet belangrijk is, wat wel en niet werkt. Je zou kunnen zeggen dat het kennis is op de juiste plek en tijd.
Kennis is het begrijpen van die feitjes en hoe je die met andere feitjes aan elkaar kunt koppelen om de geheimen van de wereld te ontrafelen. Kennis is gefundeerd op interpretatie en de kunst van het relaties leggen.
Informatie bestaat uit kale feitjes en droge gegevens

¹⁰ **Joseph Campbell in The Power of Myth (1991):** “They do indeed, and the stages of a human development are the same today as they were in the ancient times. And the problem of a child brought up in a world of discipline, of obedience, and of his dependency on others, has to be transcended when one comes to maturity so that you are living now not in dependency but with self-responsible authority. And the problem of the transition from childhood to maturity, and then from maturity and full capacity to losing those powers and acquiescing in the natural course of, you might say, the autumn-time of life and the passage away, myths are there to help us go with it, accept nature’s way and not hold to something else.”

¹¹ **Maria Popova, blogger op brainpickings.org:** www.brainpickings.org/2014/09/09/wisdom-in-the-age-of-information

Verhalen laten je voelen alsof je erbij bent

Verhalen, beelden, metaforen en associaties helpen om informatie te interpreteren en deze te integreren met je eigen kennis en die verder te ontwikkelen naar wijsheid. Een goed verhaal bestaat dan ook niet uit het opsommen van informatie, maar nodigt vooral uit tot nadenken. Het neemt de luisteraars mee en laat hen voelen alsof ze erbij zijn. Bij het luisteren naar verhalen lichten zelfs dezelfde delen van je hersenen op als wanneer je in de werkelijkheid iets intens beleeft.

Identificatie, het principe dat je jezelf associeert met karakters in verhalen, is een onmisbaar ingrediënt van een goed verhaal. Het plant een zaadje voor andere zienswijze, een beter begrip van ons bestaan en onze plaats in de wereld om ons heen.

Verhalen maken ervaringskennis manifest

Bij complexe vraagstukken bestaat het risico om alleen met expliciete kennis te werken. Maar dat is slechts het zichtbare topje van de kennis ijsberg: de kennis beschikbaar in boeken, artikelen en op het web. De overige 90% bestaat uit ervaringskennis, is impliciet en verscholen onder water.¹² Deze onderstroom is een vat vol verhalen. Storytelling helpt om deze ervaringskennis in het spel te brengen. Want zolang er mensen zijn inspireren ze elkaar met verhalen en dragen ze hun ervaringen over middels verhalen. Door vrije uitwisseling van deze ervaringsverhalen wordt de collectieve kennis en wijsheid rond een specifiek thema manifest en kunnen nieuwe inzichten ontstaan om met ingewikkelde problemen en uitdagingen om te gaan. Vaak bestaat bij storytelling het beeld van een verteller die mensen inspireert met verhalen. In dit boekje laat ik zien dat je als storyteller ook narratieve processen kunt begeleiden. Processen waar je als storyteller ruimte creëert voor vertellers en luisteraars, zodat hun verhalen en ervaringswijsheid weerklank kunnen vinden.



De kennisijsberg: expliciete kennis en ervaringskennis

Verhalen zetten in beweging

Zo helpen verhalen om dat wat onbewust een rol speelt en van belang is zichtbaar en voelbaar te maken. Verhalen laten je voelen dat je deel bent van een groter geheel en herinneren je dat je daarin

¹² Govert Geldof (2016) in: Over Leven, publicatie voor afscheidssymposium van Wout Veldstra, Gemeente Groningen

een rol van betekenis speelt of kunt spelen. Vanuit een doorvoeld begrip van de situatie ontstaat vaak een persoonlijke oproep: wat vraagt deze situatie van mij? Hoe kan ik hierin een rol van betekenis spelen? Wat maakt mij blij, waar krijg ik energie van? Verhalen hebben de potentie om het nieuwe collectieve verhaal dat zichtbaar wordt nog meer tot leven te brengen, vooral ook in mensen zelf. Dit is de kern waarom ik storytelling gebruik voor vitalisering: het fenomeen dat verhalen helpen om betekenis te geven aan ervaringen en in jezelf nieuwe verhalen en ideeën oproepen. Als je een verhaal hoort, ziet of beleeft, dan ga je je met de personen en de gebeurtenissen identificeren. Het praktijkverhaal over 'van Ego naar Eco' in hoofdstuk 5 is daar een mooi voorbeeld van.

Verhalen laten zien hoe je kunt leren van proberen

Groei en ontwikkeling gaat nooit zonder slag of stoot. Er zijn beren op de weg, de werkelijkheid moet onder ogen worden gezien, knopen moeten worden ontrafeld of doorgehakt en vaak moet ergens afscheid van genomen worden. Maatschappelijke innovatie gaat over leren van proberen: individueel en collectief. Steeds worden er lessen geleerd en ervaring opgedaan. Verhalen laten moeilijke momenten zien vanuit een persoonlijk verhaal en ervaring. Door het verhaal (als je luistert) ervaar je het een beetje mee, identificeer je je er mee, en ga je er over nadenken. Het brengt wat in beweging bij jezelf en bij de anderen op persoonlijk niveau in het hier-en-nu. Vandaaruit kunnen nieuwe ideeën voor nieuwe acties of stappen uitkristalliseren. En dat is steeds een iteratief en proces van leren van proberen, delen van ervaringen, verbeteren en organisch verder groeien. Zo kan storytelling helpen niet alleen helpen om de groeiende beweging naar een duurzame samenleving te verbreden, maar ook te verdiepen.

5. Parels in de onderstroom

In mijn werk komt ik dagelijks parels tegen: nieuwe initiatieven van mensen die in hun omgeving een verschil maken. Vaak lokaal, dichtbij, kleinschalig. Ik pik er hier drie van die pareltjes uit. Pareltjes die voor mij een aanleiding zijn geweest om verder te ontdekken hoe je met verhalen de vitaliteit die deze initiatieven aanboren bij mensen en hun omgeving verder zichtbaar kunt maken en laten groeien. Kijk maar eens in deze pareltjes naar de werking van verhalen en het fenomeen dat verhalen verhalen oproepen.

De Rotterdamse Voedseltuin: hoe hun verhaal mij op het idee van storytelling bracht

Het is zomer 2014 en de gemeente Rotterdam is zich, net als andere gemeenten, aan het voorbereiden op haar nieuwe zorgtaken. Steeds meer onderzoek laat zien dat natuur een gunstig effect heeft op de gezondheid en welzijn van mensen. Rotterdam bruist van de groene initiatieven waar Rotterdammers, soms met een lange afstand tot de arbeidsmarkt, weer zin ontdekken, mensen ontmoeten, samenwerken, betekenisvol zijn, gezonder worden of zich verder ontwikkelen. De gemeente vraagt zich af hoe Rotterdam structureel gebruik kan maken van de kracht van groen bij welzijnsopgaven. Samen met Josine van den Boogaard en mijn collega Arja Nobel ontwikkel ik een aanpak om met de stad antwoorden op deze vraag te vinden.

In die tijd bezoek ik de Voedseltuin. Als ik aan kom fietsen valt deze oase van groen te midden van de loodsen in het Vierhavegebied in Delfshaven meteen op: een levendige groene plek midden in dit lege en verlaten stukje Rotterdam. Een aantal vrijwilligers is bezig met het onderhoud van de tuin en anderen met het samenstellen van voedselpakketten voor de Voedselbank. Deze tuin biedt een plek aan mensen met een kwetsbare situatie op de arbeidsmarkt en aan mensen die zich met hen in willen zetten voor een groene en gezonde stad. In gesprek met Tineke van der Burg en Erik Sterk, coördinator en bestuurslid van de Voedseltuin, valt me op dat iedereen op deze tuin vrijwilliger is en de vrijwilligers de tuin zelfstandig runnen. Heel anders dan de zorginstellingen waar ik ben geweest en gesproken wordt over cliënten of patiënten. Dat kenmerkt hun focus: ze richten zich op het versterken van gezondheid en vitaliteit. Ze kijken naar wat wel kan en zoeken creatief naar mogelijkheden.

Ik ben onder de indruk van de verhalen die zij vertellen over het effecten van deze tuin op de levens van mensen en op de omgeving. Ze vertellen over vrijwilligers die meer zijn gaan bewegen, gezonder zijn gaan eten, minder vaak nerveus zijn of zich vaker gelukkig voelen. Maar ook dat sommigen zich meer thuis zijn gaan voelen in hun eigen buurt en er meer contact is met de buurt of dat sommige vrijwilligers de stap naar een reguliere baan hebben gemaakt. Wat een kwaliteit en waarde en op zoveel terreinen, denk ik.

En tegelijk is voor hen, net als voor veel andere maatschappelijke initiatieven, de vraag naar financiële levensvatbaarheid een hoofdbreken. Want hoewel het overduidelijk is dat deze plek bijdraagt aan de gezondheid van mensen en hun omgeving, is deze waarde voor de buitenwereld niet altijd zichtbaar. In een poging de maatschappelijke impact in economische termen zichtbaar te maken is er van de Voedseltuin een uitgebreide Maatschappelijke Kosten Baten Analyse gemaakt. Ter voorbereiding heb ik me door het onderzoeksrapport geworsteld. Maar nu ik deze persoonlijke verhalen hoor over de kracht van groen voor gezondheid, welzijn en geluk, opper ik het idee om met Storytelling te gaan werken. De Voedseltuin pakt het op en maakt een filmpje waarin vrijwilligers zelf vertellen wat deze tuin voor hen betekent.



[Bekijk het promotiefilmpje van de Voedseltuin](#)

>>

Brabantse mantelzorgers die in de natuur op adem komen

Aan de zuidrand van Breda ligt het Landgoed Wolfslaar. Op de plek van de oorspronkelijke moestuin van het landgoed ligt De Warmoezerij. In deze deels ommuurde tuin, waar vrijwilligers weer groenten en kruiden verbouwen, verwelkomt Wim Ruis van IVN Brabant op een zomerse middag in 2016 dertig mantelzorgers om hier in de natuur een middagje lekker te ontspannen en andere mantelzorgers te ontmoeten. In kleine groepjes gaan de mantelzorgers op pad. Al wandelend komen mensen op verhaal. Een vrouw vertelt dat ze voor het eerst in lange tijd weer alleen iets onderneemt. Een man is nog niet op zijn gemak, zijn vrouw is thuisgebleven bij hun zieke dochter. De verhalen roepen verhalen op.

Regelmatig stopt de gids de groep voor een speelse opdracht om de natuur te beleven. Om alle verhalen even te laten voor wat ze zijn en een moment helemaal hier te zijn. De deelnemers gaan op zoek naar geuren, kijken met een leeg fotolijstje door de ogen van een ander, zoeken tegenstellingen in de natuur, en wanen zich met een spiegeltje in een heuse boomtopwandeling. Bij een oeroude eik staat de groep stil, en nodigt de gids de deelnemers uit om de boom in stilte waar te nemen. Ieder vanuit zijn of haar eigen perspectief. Mensen proberen van alles: veraf, dichtbij, heel dichtbij met je neus tegen de stam, ruikend, luisterend, met je rug tegen stam, liggend op de grond, bladeren voelend met je vingertoppen. En dan geeft iedereen aan deze waarneming één woord. Tot slot is er een stiltemoment in het amfitheater. Een vrouw doet haar schoenen uit om de grond onder haar voeten nog beter te voelen.



Na afloop zegt een van de deelnemers: “Weet je, ik was de sores thuis met al die oefeningetjes in het bos even helemaal kwijt, hier laad ik echt van op”. Een man vertelt dat hij het fijn vond om eens met andere mantelzorgers uit te wisselen: “opeens voelde ik dat ik er niet alleen voor sta”. En weer iemand anders vertelt dat ze dit rondje ook met haar man gaat lopen. “En dan neem ik spiegeltje en het fotolijstje gewoon mee!”

Salland Café: boeren zoeken weer contact met de consument

In 2016 klopt Mireille Groot Koerkamp bij mij aan. Ze vertelt dat boeren in Salland behoefte hebben aan een directer contact met de consument en ze vraagt me of ik haar wil helpen bij het organiseren van een Salland Café over 'Eten van dichtbij'. Als we de eerste keer met de organisatoren bij elkaar komen vraag ik hen: "Wat maakt dat lokaal eten jou bezighoudt?" Tulay vertelt hoe ze haar oma in Turkije 's zomers altijd hielp in de moestuin en van haar leerde over het ritme van de seizoenen en de natuur. En hoe die ervaring nu haar bron van inspiratie is om kinderen in haar permacultuur tuin les te geven in natuurlijke landbouw. En Agnes vertelt hoe haar vader, een kleine keuterboer, destijds weigerde mee te gaan in de schaalvergroting. Hij zocht een baan, maar haar vrolijke vader was ze kwijt. Agnes ging naar de randstad, maar tijdens een reis in Nepal voelde ze de verbondenheid met de natuur weer. Dat maakte dat ze het Natuurlijk Huus oprichtte: een broedplaats voor natuurlijk bouwen, inrichten, wonen en werken. In haar huis en werkruimte laat zij nu zien dat een natuurlijke manier van leven heel goed haalbaar is zonder dat je daar luxe voor hoeft in te leveren.

We besluiten dat deze verhalen een belangrijke plek in de bijeenkomst moeten hebben. Want dat dit zal zeker verhalen bij de andere deelnemers zal oproepen. En zo gebeurt het. Op 3 februari 2017 komen 90 Sallanders naar Nieuw Sion, een abdij in de buurt van Deventer. Na een inspirerend verhaal van Hein Pieper over Boerenwijsheid, het boek dat hij samen met Anselm Grun schreef, vragen we mensen te vertellen wat hen motiveert om met eten van Sallandse grond bezig te zijn. Agnes trapt af met haar verhaal en dan vertelt Gino, een gangbare varkensboer, over zijn wens om meer met consumenten in contact te komen en de dilemma's die hij daarbij tegenkomt. Die verhalen roepen nieuwe verhalen en daarmee (inspiratie voor) nieuwe ideeën op. Aan het einde van de middag zijn er negen nieuwe concrete initiatieven waar mensen mee aan de slag gaan.



[Bekijk hier een impressie van het Salland Café >>](#)

Na een aantal weken spreek ik Gino, de varkensboer, met wie ik tijdens het café een opstelling¹³ heb gedaan over zijn vraag: hoe bereiken we de grote groep niet bewuste consument in Salland? Hij vertelt dat bij hem vooral is blijven hangen dat verbinders en actiegroepen het contact met de consument juist in de weg staan, dat er veel energie en ondernemerschap bij de boeren zit. Dat het verhaal van de boeren mensen aanspreekt, maar dat boeren dat verhaal wel zelf moet vertellen en daarbij de al bewuste consument niet over het hoofd moeten zien. Ook wil de consument graag een eerlijk verhaal horen: leg uit waar je mee te dealen hebt, benoem de frustraties en laat zien dat je

¹³ Een opstelling is een methode die als doel heeft dat je snel inzicht krijgt in de diepere oorzaken van een vraagstuk. Het is een ruimtelijke uitbeelding van een familie- of organisatie- of maatschappelijk systeem waar je deel van uit maakt of bij betrokken bent.

steeds duurzamer probeert te worden, wat je wel kunt doen en wat nog niet mogelijk is. “Wat een inzichten, ik had nooit durven vermoeden dat een opstelling dat in gang zou zetten.”

Dat je vooraf nooit kan voorspellen wat verhalen in gang zetten blijkt in augustus. Dan hoor ik dat kunstenares Edith Kostelijk. Op deze bijeenkomst zo geïnspireerd is geraakt door het thema eten van dichtbij, dat zij deze zomer “Beet” heeft georganiseerd: een biologisch wandelend diner in de wonderschone omgeving van de IJssel. Een totaalbelevens in de natuur, waar Edith niet alleen met seizoensgroenten van lokale boeren de heerlijkste gerechten op tafel tovert, maar ook dansende obers en zingende gasten op tafel zet. <https://ijsselbiennale.nl/nl/agenda/activiteiten/beet/>

6. Storytellingkompas: de vitaliserende werking van groene plekken ontdekken

Het is voor groene initiatiefnemers vaak een uitdaging om de maatschappelijke waarde die zij met hun initiatief creëren en de vitaliteit die zij aanboren inzichtelijk te maken. Meestal wordt geprobeerd om de maatschappelijke impact naar economische termen te vertalen. Maar een belevingsfactor als vitaliteit laat zich niet gemakkelijk vangen. Wout Veldstra, pionier in de stadsecologie en voedselbeweging in Nederland noemde dit de ‘systematisering van de stadsecologie’. Een soort *contradictio interminis* die je ook tegenkomt bij sociaal ondernemerschap: aan de ene kant worden burgers en ondernemers uitgenodigd om met nieuwe en vernieuwende ideeën te komen. Maar vervolgens meten we het succes aan oude maatstaven als rentabiliteit.

Het Storytellingkompas: de vitaliserende werking van groene plekken ontdekken

Maar hoe maak je het nieuwe verhaal van de groeiende beweging van groene initiatieven die bijdragen een gezondheid en vitaliteit van mensen en hun leefomgeving dan wel zichtbaar? Estés zegt in haar boek ‘De Ontembare vrouw’¹⁴ dat verhalen en natuur beiden krachtige medicijnen zijn in het aanboren van vitaliteit. Onderstaande quote, uit een impressiefilmpje dat is gemaakt tijdens een bijeenkomst van Natuur op Recept in Rotterdam (zie ook praktijkcase in hoofdstuk 10) illustreert dit mooi:

“Voordat dit (De Spoortuin Rotterdam, red.) bestond wisten wij niet en wisten onze kinderen ook niet dat hier in de buurt mensen met een beperking of een ondersteuningsvraag op de mooie Heemraadssingel wonen achter de deuren, daar was gewoon geen contact mee. Onze kinderen spelen veel in De Spoortuin. En sinds ook die mensen zijn uitgenodigd om hier gewoon lekker in de natuur bezig te zijn net zoals alle andere buurtbewoners lopen mijn kinderen gewoon regelmatig te dollen hier samen met deze mensen. En weten ze dat deze mensen gewoon bij de buurt horen net zoals ieder ander, terwijl ze voorheen onbekend en ongezien waren. Dat is voor mij heel belangrijk.”

Het luisteren naar deze verhalen roept bij mij zo’n gevoel op dat ik het wel van de daken wil roepen. “Mensen kijk nou eens wat zich hier aan het ontwikkelen is!” Dit bracht mij op het idee om een kompas te ontwikkelen voor storytellers waarmee je de vitaliserende factor van groene plekken verder zichtbaar kunt maken en ontrafelen. Een kompas dat je kan helpen om een diversiteit aan persoonlijke verhalen te vangen en daarmee de werking van het ‘krachtige medicijn natuur’ in zijn omvang zichtbaar kan maken.

Dit kompas is geen recept, maar kan je helpen om de fenomenen waar je mee te maken krijgt te benaderen, te waarderen en ervan te leren. Het kompas laat zien hoe groene plekken en natuur op verschillende niveaus (fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel) vitaliteit aanboren en bijdragen aan de verbinding van met natuur, met elkaar en met zichzelf. Het kompas is geïnspireerd op het integrale kompas van generatief leiderschap dat is ontwikkeld door Ivo Callens¹⁵. Op elk van de

¹⁴ Clarissa Pinkola Estés, 2009. De ontembare vrouw als archetype in mythen en verhalen.

¹⁵ Petra van de Kop (2015 en 2016) in Generatief Leiderschap in teams en Groepen (Tijdschrift voor Begeleidingskunde, 2015, vol 1); en Generatief Leiderschap: inzichten uit het Nederlandse Leernetwerk Gemeenten & Stadslandbouw In: Gezichten

vlakken, voor elke waarde, zijn persoonlijke verhalen te vangen. Al die verhalen samen vormen het grotere verhaal over de vitaliserende werking van groene plekken voor mensen en hun omgeving en de bijdrage daarvan aan duurzaamheid.

Storytellingkompas voor het vangen van de vitaliserende werking van groene plekken				
		Relatie		
		Ik – omgeving/natuur	Ik – andere mensen	Ik – mijzelf
Universele niveaus	Fysiek	Buiten zijn In de natuur zijn Op adem komen Grond onder je voeten, aarden	Ontmoeting Samen dingen doen	Bewegen Gezond eten Zintuigelijk waarnemen Je lijf voelen
	Emotioneel	Deel voelen van natuur Effect van natuur op gevoelens en emoties Ervaren wat de natuur je te bieden heeft	Contact Ergens bij horen Geluksgevoel van samenzijn	Emoties voelen: geluk en plezier, maar ook onprettige gevoelens Voelen wat energie geeft en energie kost Gevoel van bij jezelf zijn
	Mentaal	Vluchtheuvel voor de geest Ruimte en rust Betekenis geven en ontnemen aan contact met de natuur	Samen leren Elkaar begrijpen Kennis uitwisselen Betekenis geven en ontnemen aan contact met elkaar	Rust in je hoofd en denken Bewust –zijn Betekenis geven en ontnemen aan contact met jezelf
	Spiritueel	Herinneren dat je deel bent van groter geheel (natuur) Zorg dragen voor je omgeving Bijdragen aan je omgeving	Gemeenschapszin, zorg en verantwoordelijkheid voor elkaar	Bezieling In hier-en-nu zijn Zingeving

Storytelling voor duurzaamheid: het verschil met corporate storytelling

Je zou het grotere verhaal over de vitaliserende werking van groene plekken kunnen vergelijken met een *corporate narrative* zoals dat in *corporate storytelling* gebruikt wordt. Een goede *corporate narrative* start altijd met het ‘waarom’ van een bedrijf. Waarom doen we wat we doen? Wat is het bestaansrecht van de organisatie? De bekende TEDx talk “*Start with the why – how great leaders inspire action*” van Simon Sinek illustreert dit mooi. Over het algemeen werkt *corporate storytelling* in deze volgorde: je ontwikkelt eerst een *corporate narrative* en gaat vervolgens op zoek naar

persoonlijke verhalen om dit overkoepelende thema te illustreren. Dat is een gepland proces. Storytelling voor duurzaamheid, zoals ik dat hanteer, werkt andersom: het grotere verhaal, of *corporate narrative*, destilleer je met elkaar uit de diverse persoonlijke verhalen. Het grote verhaal is vooraf nog niet bekend, maar toont zich geleidelijk. Vergelijkbaar met wat ik in hoofdstuk 1 beschrijf over het ontdekken van je bliss. Het verhaal is al in de onderstroom aanwezig. Het is alleen de kunst om het te ontdekken. Zodra dit overkoepelende verhaal zichtbaarder wordt, kun je het gerichter gaan vertellen. Er zelfs gericht verhalen bij gaan zoeken. Beide benaderingen, die van het verhaal laten ontstaan en die van het verhaal gericht vormgeven, heb je nodig in het verdiepen en versterken van de beweging naar een duurzame samenleving.

Bijsluiter bij het vitaliteitskompas

De valkuil van een kompas of structuur is de systematisering van vitaliteit. Het kompas zou de indruk van een stappenplan naar vitaliteit zou kunnen wekken. En daarmee zou nou precies het omgekeerde gebeuren van wat ik met storytelling beoog. Het leven waardeer je door het te leven en te beleven. Storytelling kan helpen om de diversiteit aan belevenissen zichtbaar te maken en het leven even door de ogen van anderen mee te beleven. Dat je je met verhalen van anderen kunt identificeren, waardoor je aan het denken slaat, je je eigen beelden mogelijk verrijkt of bijstelt en er nieuwe vragen en ideeën op kunnen poppen. Om dit te illustreren heb ik in de volgende sectie het een praktijkverhaal over 'De shift van Ego naar Eco' opgenomen.

Het Storytellingkompas focust op de waarde en kwaliteit die de groene plekken toevoegen aan mensen en hun omgeving. Maar juist dat wat niet vitaal is kan ook van belang zijn. Het is als storyteller belangrijk om de hele werkelijkheid steeds in beeld te brengen: dus ook alert te zijn op dat wat niet vitaal is of was. Want een beter begrip of erkenning van de onderliggende oorzaken daarvan kan juist een opening zijn voor vitaliteit.

Mijn intentie met dit kompas is niet om op zoek te gaan naar een volledig omvattend beeld van vitaliteit. Maar om mensen te inspireren vitaliteit wellicht vanuit andere invalshoeken te bekijken en daardoor geïnspireerd te raken. Ik realiseer met dat het kompas nog verdere uitwerking vraagt: hoe kan het kompas helpen om geïnspireerd te raken, om jezelf een plek en rol te geven? En wat kan er mogelijk nog meer met dit kompas? De komende tijd ga ik er verder mee in de praktijk aan de slag en hoop ik dit, samen met anderen, verder te verfijnen: zowel de inhoud als de toepassing ervan.

De Shift van Ego naar Eco: een praktijkverhaal

Marga is coördinator van een nationaal plattelandsnetwerk. Ze ziet veel lokale kracht in plattelandsgebieden en vraagt zich af wat er voor nodig is om die meer te benutten. Tijdens de internationale conferentie "Hatching the Eggs" in 2012, doe ik samen met Jan Jacob Stam een opstelling met haar. Het valt op dat er op een of andere manier weinig energie zit in haar vraag. Voor wie of wat is dit een probleem, vraag ik mij af. Jan Jacob begint met het maken van de holding space: het veld waarin de opstelling kan plaatsvinden. Hij gaat de deelnemers uit de verschillende landen in de kring langs met de vraag: hebben jullie ook een nationaal plattelandsnetwerk? En zo horen we dat er in Engeland, België, Spanje, Duitsland, Noorwegen, Finland, Frankrijk, Australië allemaal gelijksoortige netwerken zijn. Dit rondje brengt energie op de vraag, het veld begint te leven. Nadat de 'local area' en 'Brussel' zijn opgesteld, melden de aanwezigen zich spontaan als representanten. Iemand is *het water* dat verbinding vormt en iets te brengen heeft. Een ander *de natuur, de kinderen, de gemeenschappelijke grond, de angst, de Aboriginals, de voorouders, het milieu*. Iedereen in de zaal maakt deel uit van het vraagstuk en de opstelling ontvouwt zich. De volgende dag komen verschillende deelnemers naar mij toe om ons te bedanken voor de workshop. De

ervaring als representant heeft hen diep geraakt. In die rol hebben ze iets gevoeld over de '*emerging future*', de mogelijke toekomst die op ons afkomt en hun verbondenheid met de aarde. Dit hernieuwde besef van hun plek in het grotere geheel, heeft iets in henzelf veranderd. In hun stemmen klinkt een diepe dankbaarheid. En dan weet ik: duurzaamheid gaat voor mij over het herstellen van relaties: met jezelf, je omgeving en elkaar.

7. Een Storytelling route: het U proces als kapstok voor narratieve interventies

Bij complexe vragen gebruik ik vrijwel altijd het U-proces van Otto Scharmer¹⁶ als kapstok voor mijn narratieve interventies. Theorie U gaat over persoonlijk leiderschap, met als kernvraag: hoe kan ik als mens een volstrekt eigen bijdrage leveren aan de maatschappij, die tegelijkertijd aansluit bij wat de omgeving echt nodig heeft? Dat is wat mijn inzet is als storyteller: het aanboren van vitaliteit door complexe vragen te benaderen op het niveau van persoon en plek: ik, hier en nu.

Mijn storytelling route bij dynamische co-creatieprocessen bestaat uit deze vier fasen:

- Fase 0: De oproep en voorbereiding (gewaarworden en narratieve interventies ontwerpen)
- Fase 1: Observeren en diep duiken (het collectieve verhaal van nu voelbaar maken)
- Fase 2: Verdiepen (jouw plek in het collectieve verhaal ontdekken)
- Fase 3: Waarmaken (de gezamenlijke reis van leren van proberen in het nieuwe verhaal)

In dit hoofdstuk geef ik een korte toelichting op deze vier fasen en noem ik bij elke fase een aantal narratieve elementen waar je gebruik van kunt maken.

Fase 0: De oproep

Soms voelen mensen aan alles dat zich een verhaal aan het ontwikkelen is. Maar het is nog niet duidelijk het zit nog in de onderstroom. Dan begint het voorwerk van de Storyteller: het klaarmaken voor de reis. Deze fase begint met luisteren naar anderen en waar toe het leven of de situatie oproept. Als ik ergens een eerste keer kom, kan ik nog goed kijken met de frisse blik van de buitenstaander. Als systemisch coach en adviseur ben ik daarin getraind. Het lukt me eigenlijk altijd maar één keer om me zó onbevangen bloot te stellen een plek, de mensen en de situatie. Aan wat het wil vertellen. Waardoor het gaat zoals het gaat, welke patronen steeds terugkomen. Mijn gewaarwording en kennis van veelvoorkomende systeemdynamieken helpen me daarbij.¹⁷

De grootste hefboom van ieder proces is aan het begin: als je je intenties heel duidelijk kunt maken en de juiste samenwerkingspartners bijeen kunt brengen. In deze fase breng je de belangrijkste spelers in beeld: de initiatiefnemers, de gebruikers, mensen die iets bezitten dat nodig is: helpers, gidsen, mensen die zich verantwoordelijk voelen voor het welslagen en zich daarvoor inzetten, belangrijke schakels en mensen die misschien wel helemaal niet in beeld zijn¹⁸

Fase 1: Observeren en diep duiken, het collectieve verhaal van nu voelbaar maken

Maatschappelijke initiatieven, organisaties, teams, netwerken zijn net als de mensen die er werken. Soms vol energie en tot indrukwekkende prestaties in staat en soms zijn er hardnekkige patronen en werken ze op halve kracht. Meestal proberen we dingen in de toekomst beter te doen door het trekken van lessen uit het verleden. De kans op herhaling is daarmee groot.

¹⁶ Otto Scharmer (2010). Theorie U: leiding vanuit de toekomst die zich aandient.

¹⁷ o.a. Jan Jacob Stam en Bibi Schreuder (2016). Systemisch Coachen & Siebke Kaat en Anton de Kroon (2013) in Systemisch Adviseren, de organisatie als levend systeem

¹⁸ Wielinga (2014). De netwerkanalyse, toolsfornetworkers.nl

In deze fase duik je diep in de leefwereld van de mensen en hun verhalen. Ook van hen die niet zo in beeld zijn. Je gaat op zoek naar verhalen over wat hen bezig houdt. De verschillende persoonlijke verhalen van mensen passen aanvankelijk nog niet in één verhaal. Vanuit de verschillende verhalen en dialoog kan een dieper besef ontstaan, een gedeeld beeld van het grotere gezamenlijk verhaal dat laat zien waar dingen vastlopen, wat wil er in beweging wil komen of aan het komen is. De dialoog gaat niet over waarheid, maar over betekenis en het delen van betekenissen.¹⁹

Deze fase kun je zien als de proloog en oproep tot avontuur, geworteld in het nu. Van de Storyteller, als begeleider van een co-creatieproces, vraagt deze fase om te vertragen en mensen uit te nodigen vooropgezette ideeën over de toekomst los te laten en zich helemaal op de huidige werkelijkheid te richten. Om patronen te ontdekken, de hele werkelijkheid in beeld te brengen en deze te erkennen.

In deze fase helpt de storyteller de groep zicht te krijgen wat speelt op de onderstroom die bijdraagt aan versnelling of vertraging. Want als mensen de onderstroom snappen en de onderliggende patronen beter begrijpen, dan kunnen ze beter hanteerbaar worden en kun je eraan voorbij groeien. Brené Brown benoemt dat zo: “Als je je eigen verhaal snapt, dan kun je de regie erover nemen. Anders heeft het verhaal jou in je greep”²⁰. Door onze verhalen onder ogen te zien, voorkomen we dat we als personage, als team of als deel van de samenleving gevangen zitten in verhalen die anderen vertellen. En door onze verhalen te delen en onze waarnemingen samen te voegen als puzzelstukjes van het grotere geheel, hebben we meer kans om de hele werkelijkheid in beeld te krijgen²¹.

Narratieve elementen in deze fasen zijn:

- op verhaal komen (op adem komen, aankomen): individueel en collectief ‘holding space’ maken (zie ook hoofdstuk 8).
- persoonlijke verhalen over: wat houd je bezig, wat neem je waar en voor waar?
- persoonlijke verhalen over waar het stroomt en waar het niet stroomt. Wat is er aan het afsterven, waar zie je nieuwe kiemen voor groei?
- verhalen over oorsprong, hoe het ooit begonnen is, over de oprichters en pioniers, over de historie en ingrijpende gebeurtenissen
- gebruik maken van het principe: verhalen roepen verhalen op
- verwoorden van de toon in de verhalen
- leren van de verhalen, en het collectieve verhaal ontdekken in wat speelt: wat is aan het afsterven, waar zijn kiemen voor groei, wat zijn de beren op de weg, welke dynamieken spelen in de onderstroom, welke dynamieken houden ons gevangen? Wat staat er op het spel als geen actie ondernomen wordt? Wat is de oproep tot avontuur?
- systeemopstellingen om dieper zicht te krijgen op onderliggende dynamieken in het collectieve verhaal

En een aantal mogelijke werkvormen zijn: tijdlijnmethode om verhalen op te halen, verhalenkoffers (Storytellinglab Stadslandbouw in Almelo), korte verhaaltjes in de vorm van een Beb-je (Beeld, Effect, Betekenis), systemische verhalen, de boom als metafoor (Groen Café), World Cafe methode.

¹⁹ Marja de Vries in De hele olifant in beeld (2007), p165

²⁰ Brené Brown recente reflectie “we need to keep talking about Charlottesville” (15/08/17, www.facebook.com/brenebrown)

²¹ Marja de Vries in De hele olifant in beeld (2007). Het verhaal van de blinden en de olifant is een bekend soefiverhaal uit de twaalfde eeuw dat ik regelmatig gebruik in mijn werk met teams en groepen.

Fase 2: Verdiepen: jouw plek in het collectieve verhaal ontdekken

In deze fase gaat het om *presence*: helemaal open aanwezig zijn in contact met jezelf en de toekomst zoals die tevoorschijn komt in het nu. Present: helemaal aanwezig en pre-sensing, voor-voelend. In systemisch werk wordt dit 'het lege midden' genoemd. Joseph Campbell noemt het je 'bliss station' opzoeken. Een heilige ruimte waar je kunt ervaren wie je bent en kunt zijn. Een plek voor creatieve incubatie. In deze fase reflecteert iedere deelnemer op het grote collectieve verhaal dat in fase 1 naar boven is gekomen. Wat is er aan de hand, wat loopt er vast en wat wil er in beweging komen. En wat roept dit in mij op? Wat is mijn missie en bijdrage? Wat is deze situatie mijn *responsability* of *ability-to-respond*.

De rol van de Storyteller in deze fase is de deelnemers uit te nodigen om zich op een dieper niveau met zichzelf te verbinden en te luisteren naar wat zich via jou wil realiseren. Dit is iets anders dan ideeën bedenken. Het gaat om gewaarworden en gebruik maken van je innerlijk weten.

Een aantal mogelijke narratieve elementen in deze fase zijn:

- De kracht van stilte en natuur: reflectie en creatieve incubatie, indalen van verhalen
- 'Waarom ben ik op aarde verhalen': wat beweegt mij en wat zet ik in beweging, wie ben ik, wat is mijn bliss, wat is mijn bijdrage?
- Oproep tot avontuur: komt de oproep van binnenuit?
- Verhalen over crisis: Waar wilde het niet meer lukken? En toen...? Welke aannames bleken er wellicht niet te kloppen?
- Verhalen over de prijs van de verandering: waarvan moet afscheid van genomen worden? Wat moet je loslaten? En wat is de winst van het wel of niet slagen?
- Verhalen over knopen doorhakken, afscheid nemen

Fase 3: Waarmaken: de gezamenlijke reis van leren en proberen

Deze fase gaat over het over het laten opborrelen en uitkristalliseren van ideeën, het zien van nieuwe en soms onverwachte mogelijkheden en leren van proberen. Zoals ik al eerder zei, gaan groei en ontwikkeling nooit zonder slag of stoot. Steeds worden er lessen geleerd en nieuwe ervaringen opgedaan. Dit is een proces zonder masterplan of blauwdruk: na elke stap komt er opnieuw een moment van 'niet weten', van wachten tot de volgende passende stap zich aandient.

Door moeilijke momenten te bezien vanuit een persoonlijk verhaal ervaar je het als luisteraar een beetje mee, identificeer je je er mee, en ga je er over nadenken. Het brengt wat in beweging bij jezelf en bij de anderen op persoonlijk niveau, hier en nu. Van daaruit kunnen nieuwe ideeën voor nieuwe acties of stappen uitkristalliseren. En dat is steeds een iteratief proces van leren van proberen, delen van ervaringen, verbeteren en organisch verder groeien.

Prototyping is de toekomst helpen werkelijk te worden op microniveau. Het gaat om klein en lokaal beginnen, daarvan leren en dat verder laten groeien. Storytelling helpt in deze fase de groeiende beweging naar een duurzame samenleving verder te verdiepen. De rol van Storyteller is om de link met de onderstroom te blijven bewaken: contact met ieders bron van creativiteit en bliss en alert op onderliggende patronen en dynamieken. Er zijn allerlei narratieve elementen waar je in deze fase gebruik van kunt maken. Belangrijk in deze fase is om steeds het creatieve proces te voeden, en het leerproces en resultaat zichtbaar te maken.

Narratieve elementen in deze fase:

- Persoonlijke verhalen over leren van proberen tijdens de reis die je aan het maken bent: wat al goed gaat, maar ook wat minder snel gaat dan je zou willen, wat zijn beren op de weg,

welke hulp is voor handen, of waar je meer aan zou willen of kunnen doen. Dat kan bijvoorbeeld ook goed met de 7 thema's van Alida Gersie (Storymaking in Education and Therapy, Methuen, London)

- Verhalen over dynamisch balanceren tussen tegenpolen
- Verhalen over de impact van de nieuwe situatie
- Letterlijk bouwen van het nieuwe idee of verhaal (met knutselmaterialen)
- Systeemopstellingen om prototypes (van nieuwe verhalen) te testen en te verbeteren

Enkele observaties

In dit hoofdstuk laat ik zien hoe je ingewikkelde maatschappelijke vragen terug kunt brengen naar het niveau waarop ze hanteerbaar zijn: van plek, persoon en actie (of ideeën). Ik realiseer me dat dit behoorlijk abstract kan overkomen. Het zal je misschien niet verbazen: Otto Scharmer heeft ruim 500 pagina's nodig om dit te beschrijven. In het schrijven van dit boekje betrapte ik mijzelf op dezelfde valkuil: als ik complexe routes probeer te systematiseren raak ik verstrikt in ingewikkeldheid. En dan gebeurt weer precies het omgekeerde van wat ik met storytelling beoog, namelijk het leven waarderen en verrijken door het te leven en te beleven.

Wat mij helpt als ik verstrikt raak in beschrijvingen van de systeemwereld is het vraagstuk weer terug te brengen naar de leefwereld: het niveau van plek en persoon. Daarom is het niet mijn intentie om in het beschrijven van mijn route volledig te zijn of te worden. In de praktijkcases (hoofdstuk 9 en 10) komt deze route verder tot leven: daarin beschrijf ik praktische situaties waarin ik het U proces heb gebruikt als kapstok voor narratieve interventies bij het aanboren van vitaliteit in Rotterdam.

8. De storyteller als instrument in een dynamisch co-creatie proces

“If we own our story, we get to write the ending, otherwise the story owns us” – Brené Brown

Een storyteller kan vanuit verschillende posities werken. De **auteur** schrijft verhalen en gebruikt daarbij vakmanschap voor compositie, dramatische opbouw en stijl. De **verteller** is in staat om levendig en authentiek te vertellen. De **coach/facilitator** begeleidt narratieve processen. En de **luisteraar/ onderzoeker/verzamelaar** weet verhalen te vinden, te destilleren en betekenisvol terug te koppelen²².

Bij storytelling ligt de nadruk vaak op een lineair proces van vangen, componeren en vertellen van verhalen²³. In dit boekje laat ik zien hoe je met behulp van storytelling een dynamisch co-creatieproces kunt begeleiden rond complexe maatschappelijke vragen. Mijn rol is meestal die van begeleider van narratieve processen met als doel vitaliteit aanboren en bijdragen aan duurzaamheid. Als procesbegeleider ben ik ook vaak luisteraar en soms onderzoeker. Soms vertel ik een verhaal om op het juiste moment en in de juiste context onderstromen boven tafel te krijgen. Of om dat wat onbewust een rol speelt en van belang is zichtbaar te maken. Maar vooral werk ik als procesbegeleider met het zichtbare en minder zichtbare materiaal van de groep zelf. In dit hoofdstuk focus ik op mijn eigen ervaringen in de rol van de storyteller als begeleider van narratieve processen. Maar de principes zijn toepasbaar voor alle deelnemers in het narratieve proces: vertellers, luisteraars, verzamelaars, onderzoekers en begeleiders.

Mijn methodiek laat mensen voelen dat ze deel zijn van een groter verhaal waar zij zelf grip op hebben en dat zich verder aan het ontwikkelen is. Dat is een dynamische bezigheid, geen gecomposeerd verhaal. De storyteller gaat er in dit proces van uit dat alle verhalen al bestaan. Ze hoeven niet verzonnen te worden, de groep is een vat vol verhalen. Het is de kunst om ze zichtbaar te maken en naar de bovenstroom te halen. De storyteller werkt met een open houding en vertrouwt er volledig op dat mensen, organisaties, bedrijven of initiatieven zelf de expert zijn in hun eigen verhaal. In dit proces is de rol van de storyteller:

- mensen op verhaal te laten komen
- holding space en veiligheid creëren
- simpele narratieve structuren aanreiken
- handvatten geven voor verdiepend luisteren
- zoeken naar; en benoemen van parels in de onderstroom
- gebruik maken van eigen gewaarwording

Holding space, de innerlijke houding van de storyteller

Of je nou storyteller of een andere vorm van (bege)leider bent, het succes van iedere interventie hangt af van jouw innerlijke conditie. Dit is een uitspraak van William O'Brien die Otto Scharmer aanhaalt in zijn boek *Theorie U*. Als begeleider van narratieve processen is het belangrijk dat je ruimte en veiligheid creëert die nodig is om iets te laten gebeuren. Om de werkelijkheid onder ogen te zien, je verhaal te durven delen of te vertellen wat je echt bezig houdt. Deze ruimte noem ik de 'holding space'. Als de holding space er is, blijkt opeens dat iedereen kan vertellen. Dan kan er iets in

²² Storytelling Academy

²³ Tesselaar en Scheringa: Storytelling Handboek (2008)

beweging komen, een uitwisseling op gang komen of een co-creatie ontstaan. Maar hoe doe je dat als Storyteller, holding space creëren? Waarschijnlijk werkt dit voor iedereen anders en moet je dit zelf ontdekken. Ik deel hier een aantal 'ingrediënten' uit mijn eigen praktijkervaring:

- je benadert de groep met respect
- je hanteert het principe: alles hoort erbij, alles wat gebeurt heeft een functie
- je houding is open en zonder oordeel
- je gebruikt je lichaam als informatiebron (kippenvel, koude rillingen, stokkende stem, etc.)
- je maakt gebruik van stilte
- je luistert naar wat er door het verhaal heen gezegd wil worden

Dit zijn elementen die ik gebruik als storyteller, maar deze ingrediënten gelden natuurlijk voor de hele groep. Je kunt ze introduceren en uitleggen, maar ook gewoon voorleven. Of allebei.

Iedereen kan vertellen

Als mensen zijn we van nature verhalenvertellers, alleen vergeten we dat soms. Volgens Johan van Maanen, mede-eigenaar en storyteller bij Bakker Van Maanen, schuilt in iedereen een storyteller: "Wanneer je iemands passie en bezieling raakt, komen de verhalen vanzelf." Op school leren we al vroeg om gewenste antwoorden te geven en ons aan te passen. Maar als je dichtbij jezelf blijft, het persoonlijk maakt, dan krijgt je verhaal kleur en komt het tot leven. Dan ontstaat een verbinding van hart tot hart.²⁴ Om mensen op verhaal te laten komen werk ik veel met beeld, metaforen en mini-verhaaltjes (BEBjes: beeld, effect, betekenis). In groepen kun je mensen deze drie geheugensteuntjes meegeven: ik kan vertellen, alles is er en ik vertrouw erop dat ik iets te vertellen heb. En ga er maar vanuit: verhalen roepen verhalen op. Als er een schaap over de dam is volgen er meer.

De kracht van luisteren

Onlangs nam ik mijn dochter van vijftien mee naar een storytelling bijeenkomst. Na afloop zij ze "Mam, best *chill* jouw rol, je hoeft alleen maar te luisteren naar mensen". Het valt mij op dat er binnen storytelling vaak veel aandacht is voor het 'goed vertellen van je verhaal'. Regelmatig krijg ik verzoeken om individuen, sociaal ondernemers en organisaties te helpen hun verhaal beter te vertellen en hun maatschappelijke waarde zichtbaar te maken. Maar toch begin ik ook dan met luisteren. Verhalen kunnen alleen hun werking doen als er geluisterd wordt. Maar hoe doe je dat dan goed luisteren? In teams en groepen introduceer ik vaak de vier manieren van luisteren van Otto Scharmer om de groep uit te nodigen te luisteren met al je zintuigen²⁵.

Vertellen vraagt toegang tot herinnering

Een voorwaarde om te kunnen vertellen over je ervaringen, is dat je ze moet kunnen herinneren en toegang moet hebben tot datgene wat je te vertellen hebt. Dat vraagt verbinding met je persoonlijke ervaringen. En soms ligt daar nu precies het probleem. Soms is die verbinding kwijt geraakt. Dat kan verschillende redenen hebben. Heftige gebeurtenissen is daar een van. Door de aanwezigheid van een of meer aandachtig luisterende, spiegelende en mee resonerende anderen komen verhalen soms in stukjes weer boven. Door de weerklank die het verhaal vindt, wordt het verhaal voor de verteller meer tastbaar. Daardoor krijgt de verteller meer vaste grond onder de voeten en vindt het

²⁴ <http://happyoffice.nl/werkgeluk-storytelling-bij-bakker-van-maanen-een-best-practice/>

²⁵ Zie ook **Wibo Koole (2012)** Mindful leiderschap voor effectieve teams en organisaties, **Siets Bakker en Leanne Steeghs (2015)** Systemisch Wijzer en **Anton de Kroon (2012)** I practise Theory U: doorbraak in flow en ontwikkeling.

verhaal verder zijn weg²⁶. In een dynamisch co-creatieproces helpt de storyteller bij het opdelven van verhalen uit de onderstroom, en het weer in bewustzijn brengen van persoonlijke verhalen en collectieve verhalen om zo tot een completer gezamenlijk verhaal te komen.

4 manieren van luisteren

Downloaden of gewoonte luisteren

Je zoekt naar wat je al weet. Alles wat gebeurt meet je af aan bestaande verwachtingen, oordelen en overtuigingen. Je zoekt naar herkenning en bevestiging. Je hebt genoeg aan een half woord.

Onderscheidend luisteren – ‘open mind’

Je richt je op het opmerken van verschillen: in feiten, argumenten, woordgebruik, in beelden. De grondtoon is “Dit klopt niet”. Je kijkt naar wat nieuw is en staat open voor een nieuw perspectief of kijk op de zaak. Wat je niet vindt passen laat je niet binnen.

Empatisch luisteren – open hart

Je luistert met een open hart. De grens tussen jou en de ander vervaagt. Je kunt hetzelfde zien, of wisselen van gezichtspunt, je houdt niet vast aan het een of het ander. Met mildheid en liefde voor jezelf en de ander.

Generatief luisteren – open wil

Je luistert tussen de regels door en probeert het verhaal achter het verhaal te ontdekken. Je zoomt uit en bent verbonden met een groter geheel en luistert naar dat wat zich wil ontfouwen. Je stelt je zoveel mogelijk bloot aan alles wat gezegd wordt en gezegd wil worden. Je luistert dan ook naar wat *niet* gezegd wordt. Je laat het verhaal als vanzelf spreken.

Het is de werkelijkheid die heelt

Je persoonlijke of het collectieve verhaal onder ogen zien is vaak niet gemakkelijk omdat je daarin ook pijn, angst en kwetsbaarheid tegen komt. Het vraagt moed om de hele werkelijkheid te zien. Als Storyteller kun je helpen om daarvoor een holding space te creëren. Het wonderlijke is dat verandering begint met de wereld te nemen zoals die is. Het is de werkelijkheid die heelt, niet onze plannen. Schaamte bijvoorbeeld heeft een hekel om in woorden gevangen te worden en sterft een snelle dood als je erover praat. Zo heb ik mij lang onzeker gevoeld om over mijn mystieke ervaringen in de natuur te praten of te schrijven. Bang om afgewezen te worden op iets dat voor mij zo dierbaar en puur is en de kern van mijn ziel raakt. Door als begeleider van een narratief proces iets van mijn eigen kwetsbaarheid te laten zien, creëer ik ruimte voor de groep om ook de hele werkelijkheid te zien en te erkennen en dieper vanuit eigen ervaringen te spreken.

²⁶ Margriet Wentink (2015). Breek de Stilte, cursusmateriaal.

9. Praktijkcase: Groen & zorg in Rotterdam

"We don't read and write poetry because it's cute. We read and write poetry because we are members of the human race. And the human race is filled with passion. And medicine, law, business, engineering, these are noble pursuits and necessary to sustain life. But poetry, beauty, romance, love, these are what we stay alive for." – Dead Poets Society

De oproep: groen en zorg verbinden

Het is zomer 2014 en de gemeente Rotterdam is zich, net als andere gemeenten, aan het voorbereiden op haar nieuwe zorgtaken. De gemeente vraagt zich af hoe zij slim gebruik kan maken van al die groene initiatieven die Rotterdam kent bij het realiseren van haar welzijnsopgaven. Zoals De Voedseltuin, Talentfabriek010, Rotterdamse Munt, Binder Groenprojecten, Buurt Bruist en vele andere initiatieven waar Rotterdammers, soms met een lange afstand tot de arbeidsmarkt, weer zin ontdekken, mensen ontmoeten, samenwerken, betekenisvol zijn, gezonder worden of zich verder ontwikkelen. Samen met mijn collega Arja Nobel ontwerp ik in opdracht van de Gemeente Rotterdam een procesaanpak om samen met de stad antwoorden op deze vraag te vinden.

Gewaarworden van de systeemdynamiek: implicaties voor storytelling interventies

Als ik ergens voor de eerste keer kom, kan ik nog goed kijken met de frisse blik van een buitenstaander. Als ik dat doe, valt mij het spanningsveld op tussen de systeemwereld en de leefwereld. De gemeente is onder grote tijdsdruk bezig deze enorme opgave te managen en de organisatie op tijd in te richten zodat zorg ingekocht kan worden. Tegelijkertijd is er in de stad een enorme drive om wijken, buurten, plekken weer mooier, prettiger, zelfredzamer te maken. In de stad, de leefwereld, is een nieuwe beweging, een nieuw verhaal aan het ontwikkelen waar groen en welzijn steeds vaker samen lijken te komen. "Wie is er voor wie?", vraag ik mij af. Een van de obstakels in het maken van slimme combinaties tussen zorg en groen in Rotterdam is de relatieve onbekendheid van groene initiatieven en de bijdrage die zij kunnen leveren aan gezondheid. Als je die waarde zichtbaar wilt maken en het verhaal van de groene gezonde beweging gaat vertellen is het belangrijk om deze dynamiek van 'wie is er voor wie' als Storyteller in je achterhoofd te hebben. De valkuil bestaat namelijk dat de organisatie of het maatschappelijk initiatief denkt dat ze zelf de hoofdpersoon is van het verhaal. Maar het gaat in het verhaal niet om de initiatieven, het gaat om de waarde die zij toevoegen aan de Rotterdammers en de stad. Niet het initiatief, maar de gebruikers zijn dus de held in het verhaal. Zij zijn het die een ontwikkeling doormaken.

Aan de slag met storytelling: een co-creatieproces geïnspireerd door Theory U

In dit voorbeeld gaat het om een verbindingsvraagstuk zorg en groen. De velden van groen en zorg lijken los van elkaar ontwikkeld: partijen weten vaak niet van elkaars bestaan. De groene plekken in de stad en hun waarde voor gezondheid zijn bij veel Rotterdammers en zorg- en welzijnsprofessionals vaak nog onbekend. Maar ook binnen de gemeentelijke organisatie komen mensen van de afdeling groenbeheer en maatschappelijke ontwikkeling elkaar niet vanzelfsprekend tegen. We gaan aan de slag met een co-creatieproces in drie stappen.

Stap 1: bewust worden van de grotere context en het collectieve verhaal

We brengen de sleutelspelers in beeld met een netwerkscan en starten dan met het ophalen van verhalen bij sleutelspelers. In individuele gesprekken met patiëntengroepen, vrijwilligers,

initiatiefnemers, wijkbewoners, groenbeheerders, zorgdeskundigen en gemeentelijke professionals verkennen we wat hen bezig houdt als het gaat om zorg en groen, wat hun drijft in dit werk, welke kiemen voor vernieuwing zij tegenkomen en welke hobbels en draken er zijn op hun pad. In diezelfde periode organiseren we een **fietstocht voor ambtenaren langs groene initiatieven in de stad**. Het beste verhaal is natuurlijk wat je zelf beleeft en ervaart. Op al deze plekken vertellen bewoners, vrijwilligers en initiatiefnemers wat deze plekken voor hen betekenen en waar ze tegenaan lopen. Deze verhalen gaan niet over feiten en inhoud. Ze gaan over de reis die initiatiefnemers hebben gemaakt. Over hobbels die ze tegen zijn gekomen, over wendingen die zijn ontstaan en vooral over wat hen motiveert. Aan het eind vertellen de deelnemers in 1 zin welke verwondering ze meenemen:

"Rotterdam is veel groener dan ik dacht"

"Wat is er veel mogelijk en wat doen wij (bureaucratie) toch moeilijk"

"Delfshaven kent veel 'verborgen' parels"

"De veelheid van initiatieven, de blijheid van de betrokkenen en de energie die ik er van krijg!"

"Dat er een voedseltuin en een dakpark is waar ik nog nooit ben geweest. Heel leuk is om een middagje met mijn gezin te zitten"

"Dat samenwerking overheid/instanties/bewoners een voortdurende leerervaring is"

"De groene en vruchtbare oase tussen het grijze beton"

"Lopen door de voedseltuin en foto's maken en het gevoel hebben ver buiten de stad te zijn. Wow!"

Een fietstocht van tweeënhalf uur. Ik vind het bijzonder om te zien hoeveel de verhalen, inspiratie, energie en praktische ideeën over wat zij zelf kunnen doen dit bij de deelnemers in gang zet.

In januari 2015 organiseren we in Verhalenhuis Belvédère in Rotterdam het **Werkatelier Zorg en Groen** voor 80 Rotterdammers die bezig zijn met groen en gezondheid: ondernemers, initiatiefnemers van groene initiatieven, sociale ondernemers, aannemers, zorginstellingen, terrein-beherende organisaties, onderwijs & ambtenaren. Het verhalenhuis is te klein, er is zoveel belangstelling dat we mensen teleur moeten stellen. Tijdens de bijeenkomst proberen we van en met elkaar te leren hoe er een beweging kan ontstaan van initiatieven in de stad die groen en zorg verbinden. Na een inspirerend verhaal van Mark Mieras (wetenschapsjournalist) over de effecten van natuur op je hersenen, delen diverse initiatiefnemers hun persoonlijke verhaal. Die verhalen roepen verhalen op bij de deelnemers.

Stap 2: ideeën vormen voor experimenten waar je zelf deel van bent

In het tweede deel van deze bijeenkomst halen we ideeën op om zorg en groen te verbinden: in de stad en in het gemeentehuis. Geen grote dromen of luchtfietserij, maar ideeën voor praktische experimenten waar de deelnemers zelf deel van zijn, die een kiem zijn voor een beter Rotterdam en waar de deelnemers zelf energie voor hebben. Uiteindelijk kristalliseren er 12 experimenten uit waar mensen mee aan de slag gaan.



[Bekijk het videoverslag van het Werkatelier Zorg en Groen >>](#)

Stap 3: waarmaken, de gezamenlijke reis van leren van proberen

Met dit Werkatelier Zorg en Groen wil de gemeente Rotterdam een beweging op gang brengen die groen en zorg verbindt. Op het thema zorg en groen is de gemeente direct belanghebbende, daarom wil zij leren van de experimenten die nu van start gaan, zodat ze de lessen die opgedaan worden met de experimenten weer in het gemeentelijk beleid kan vertalen dat ondersteunend is aan deze beweging. Over leren van experimenteren gaat de volgende praktijkcase.

10. Praktijkcase: Leren van Natuur op Recept

De oproep: het verhaal van de Groene Connectie zichtbaar maken

De Groene Connectie in Delfshaven is één van de experimenten die in januari 2015 in het Verhalenhuis is ontstaan. De Groene Connectie is een route van 8 kilometer die groene plekken in Delfshaven aan elkaar verbindt. In Delfshaven zijn veel groene initiatieven en is een omvangrijke zorg en welzijnsopgave. Toch zijn veel van deze groene plekken nog onbekend bij de bewoners. Laat staan dat de waarde van groen voor gezondheid en welzijn (gezondheid, vitaliteit, contact, meedoen, genieten, rol van betekenis etc.) bij iedereen op het netvlies zit. De Groene Connectie vraagt zich af “hoe bereiken we de mensen en hoe bereiken zij ons”. Daarom hebben zij begin 2017 een kaart gemaakt om de route en alles wat je daar kunt doen en beleven verder onder de aandacht te brengen. Ook is in 2017 een start gemaakt met “Natuur op Recept”, een pilot project waarbij een huisarts in Delfshaven patiënten zo mogelijk voorschrijft om een deel van de groene route te wandelen, een groen initiatief te bezoeken of daar misschien actief te worden als vrijwilliger. Aan mij de vraag om mee te kijken waar kansen zijn om het verhaal dat hier aan het ontstaan is zichtbaar te maken.

Gewaarworden van de systeemdynamiek

Het is februari 2017. Ik schuif aan bij de Startbijeenkomst van Natuur op Recept. Ook nu probeer ik me weer onbevangen bloot te stellen aan de plek, de mensen en de situatie. Aan wat het mij wil vertellen. Waardoor het gaat zoals het gaat en welke patronen steeds terugkomen. Als ik dat doe bij deze bijeenkomst vallen mij een twee dingen op:

“Het leeft vooral in onze eigen hoofden”

De gedeelde wens is om de groene initiatieven en de kracht van groen bekender te maken. Een aantal keren hoor ik de uitspraak “Het leeft vooral in onze eigen hoofden”. Als ik de kaart bekijk zie ik dat deze vooral handige praktische informatie bevat: waar zijn de plekken, wanneer zijn ze open, wat kun je er doen? Maar kaart is natuurlijk niet het gebied, het is niet de grond waarop we lopen. Ook de vergadering gaat vooral over praktische zaken. De grote vraag is steeds “Hoe bereiken we de mensen en hoe bereiken zij ons? Hoe kan er uitwisseling ontstaan? Hoe bereiken we elkaar in de leefwereld?”

“Wie is er voor wie?”

Natuur op Recept is een kort pilot project en wordt mogelijk gemaakt met externe financiering. Het subsidieprogramma schrijft voor dat er in juni een eindbijeenkomst gehouden moet worden om de lessen van deze pilot zichtbaar te maken. “Waanzin”, denk ik. Het ritme van de natuur laat zich niet samenpersen. Met een beetje geluk zijn de eerste doorverwijzingen in april. Wat valt er te leren in zo’n korte tijd? Mij bekruipt de vraag: is dit project er voor de initiatiefnemers of zijn de initiatiefnemers er voor de projectorganisatie? En weer lijkt hier sprake van de systeemdynamiek: “Wie is er voor wie?”. Op allerlei niveaus zie ik deze dynamiek terugkomen: tussen gemeente-initiatiefnemers, subsidieverlener-projectorganisatie, projectorganisatie-initiatiefnemers, initiatiefnemers-vrijwilligers/cliënten.

De storytelling aanpak: verbreden en verdiepen van de Groene Connectie

In het ontwikkelen van de storytelling aanpak voor de Groene Connectie nemen we bovenstaande observaties mee. De storytelling aanpak bestaat uit twee pijlers: het verbreden van de Groene Connectie en het verdiepen van de Groene Connectie.

Verbreden van de Groene Connectie: potentiële gebruikers in Delfshaven inspireren

Het doel van de eerste pijler is dat Groene Connectie niet alleen in de hoofden maar ook in harten van steeds meer mensen in Delfshaven gaat leven en dat zij de groene buitenruimte in Delfshaven leren kennen, er enthousiast over worden, gaan gebruiken, ervan genieten en eraan bijdragen.

Filmserie - Groene Connectie in beeld bij de gebruikers

Beelden zeggen meer dan duizend woorden. In een filmpje kun je in korte tijd veel laten zien en de sfeer laten proeven. We besluiten daarom een serie filmpjes te gaan maken waarin we met persoonlijke verhalen het grotere verhaal van de groeiende Groene Connectie in beeld brengen: de groene plekken langs de route en hun impact op mensen en de omgeving.

Startfilm: Natuur op Recept Rotterdam

In samenwerking met het Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid (IVN) is in juni 2017 startfilmpje gemaakt dat de Groene Connectie dichtbij de kijker brengt. Met een *time lapse* reis je in dit filmpje langs de route van Groene Connectie. De verschillende groene plekken, met elk een eigen sfeer en karakter, komen in beeld. In het filmpje vertellen drie mensen (een vrijwilliger, een groene initiatiefnemer en een huisarts) wat de groene connectie is en wat 'Natuur op Recept' voor hen betekent. Deze film is de kapstok om het verhaal, dat zich rond de groene connectie aan het ontwikkelen is verder zichtbaar te maken.



Bekijk "Natuur op Recept Rotterdam"
<https://vimeo.com/223730322>

Bij het maken van de filmserie zijn we uitgegaan van vijf uitgangspunten²⁷:

1. Realiseren van de bedoeling: maak duidelijk wat wil je laten zien, voor wie en waarom

Het is de bedoeling dat de kijkers uit Delfshaven door deze filmserie de groene plekken in hun buurt gaan herkennen en er nieuwsgierig naar worden, de plekken gaan bezoeken en gebruiken. Natuur op Recept sluit aan bij de trend van positieve gezondheid en dé-medicaliseren van zorg. De filmserie legt de focus op verbeteren van gezondheid. Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen. De filmpjes laten zien hoe de plekken van de Groene Connectie de gezondheid en vitaliteit van mensen en hun omgeving versterken. Het gaat steeds om versterken van eigen vitaliteit, door gebruik te maken van natuurlijke vitaliteit. Dat betekent dat vooral de gebruikers van de plekken (vrijwilligers, cliënten, patiënten) aan het woord komen. En op de achtergrond schemert door hoe de initiatiefnemer en arts dat mogelijk maakt.

2. Keuze van de hoofdpersoon: niet het initiatief maar de gebruikers vertellen de verhalen

Bij het promoten van een product, dienst of in dit geval maatschappelijk initiatief, ligt het gevaar op

²⁷ Bron: Veel gemaakte fouten in Storytelling, Storytelling Academy

de loer om een foute keuze te maken in de hoofdpersoon van het verhaal. Vaak denkt de organisatie, het maatschappelijke initiatief, de sociale onderneming of het project dat ze zelf de hoofdpersoon is van het verhaal. Maar het gaat niet om hen, maar om wat zij betekenen voor de ander. Wat betekenen je als gemeenteambtenaar voor de burger, voor nieuwe initiatieven of voor ondernemers? Of wat betekenen je als maatschappelijk initiatief voor je vrijwilligers of buurtbewoners? Of als arts voor je patiënten? Welke waarde voeg jij toe middels Natuur op Recept? De gebruikers van de Groene Connectie zijn de hoofdpersonen in de filmpjes: zij laten zien wat de groene plekken voor hen betekenen. De filmserie sluit aan bij hun leefwereld en legt hun spontane verhalen vast.

3. Natuur op recept: breng niet het recept maar haar werking in beeld

De valkuil van het werken met een recept is dat het recept leidend wordt. En dat is nu juist niet de bedoeling. De bedoeling van de Groene Connectie is natuur te gebruiken bij het versterken van gezondheid van mensen op alle niveaus (fysiek, mentaal, emotioneel en zingeving). De filmserie laat daarom zien wat 'het recept natuur' met de gebruiker doet. Wat de werking van het recept is. De zin "Voor mij is natuur een recept voor..." komt als herkenbaar element terug in de filmpjes. Rinus brengt dit in het startfilmpje mooi naar voren. De boodschap voor de artsen en gezondheidsprofessionals is dat zij afstemmen op de initiatieven en hun receptuur uitbreiden

4. Voorkom borstklopperij

Regelmatig zijn corporate story's borstklopperij. Kijk eens hoe goed, slim en liefdadig wij zijn. Ook bij dit storytelling project ligt deze potentiële valkuil op de loer. Aangezien het feit dat artsen hun patiënten naar natuur doorverwijzen innovatief is in Nederland, wilde de opdrachtgever van het startfilmpje de huisarts een prominente plek geven. Bij het maken van de vervolgf filmpjes is het belangrijk om er steeds scherp op te blijven dat de verhalen door de gebruikers centraal blijven staan en de initiatiefnemers, artsen en andere betrokkenen op de achtergrond aan het woord komen.

5. Gebruik draken en omslagpunten om te laten zien wat de Groene Connectie in werking zet

Een belangrijk element van een goed verhaal en ook van corporate storytelling is dat het verhaal een draak kent. Een goed verhaal lost iets op en dat gaat nooit zonder slag of stoot. Het laat de angsten en beren op de weg zien die spelen bij de verschillende betrokken partijen. Ook kent een goed verhaal een omslagpunt: het wordt duidelijk welke lessen er geleerd worden. In de filmserie over Natuur op Recept vormt het startfilmpje de proloog van het verhaal. Het startfilmpje is een kapstok om de verhalen van de groene plekken aan op te gaan hangen. In die verhalen komen ook de draken, lessen en omslagpunten in beeld.

Workshop 'Verhalen vertellen met je Smartphone'

Om het grote verhaal van de Groene Connectie zo dicht mogelijk aan laten sluiten bij wat er leeft in Delfshaven en met zo minimale middelen tot stand te laten komen, gaan de initiatiefnemers van de Groene connectie zelf de verhalen vangen en vastleggen. Zij kunnen als geen ander de diversiteit van de plekken in beeld brengen en unieke verhalen van deze plekken vangen en deze door de ogen van bezoekers en vrijwilligers in beeld brengen. In een 1-daagse workshop (12 september 2017) leren initiatiefnemers hoe ze hun verhaal kunnen vertellen en welke beelden daarbij horen. Ze leren hoe je met je smartphone kunt filmen en monteren en wat de kenmerken zijn van een krachtig verhaal. Na deze workshop gaan de initiatiefnemers de verhalen ophalen en verbeelden. Na ongeveer een maand komen zij bij elkaar om de beelden en verhalen te delen. Daarmee verdiepen ze niet alleen hun vertel- en filmkwaliteiten, het levert ook een bijdrage aan het verder groeien en verstevigen van de Groene Connectie.

Verdiepen van de Groene Connectie: leren, verstevigen en groeien

Tijdens een eerste 'Oogstbijeenkomst' op de Spoortuin in juni 2017 komen de initiatiefnemers van de Groene Connectie bij elkaar om samen te zoeken en te leren hoe ze duurzaam verder kunnen groeien. In een Groen Café gaan zij in gesprek over drijfveren, groeikansen en hobbels die zij op hun pad tegenkomen. Het programma zag er als volgt uit:

- Lancering van startfilmpje 'Natuur op Recept in Rotterdam'.
- In een kennismakingsronde vertellen de deelnemers een "Tiny Sparks": een mini verhaaltje over een recente persoonlijke ervaring in/met Groene Connectie. Deze Tiny Sparks lichten al een tipje van de sluier van de waarde van De Groene Connectie op (zie [impressie van de Oogstbijeenkomst >>](#))
- Vervolgens gaan de deelnemers in een Groen Café in gesprek over 4 levende thema's: kennis van huisarts over groen, obstakels in de fysieke route, groene initiatiefnemer als begeleide en passend groeitempo van de Groene connectie. Deze levende thema's zijn naar voren gekomen in de voorbereidende gesprekken en worden eerst met een kort persoonlijk verhaal ingeleid.
- In groepen wordt samen nagedacht over groeikansen voor de 4 thema's. Om in gesprek te komen wordt de boom als metafoor gebruikt om verhalen op te halen over groei en ontwikkeling, zaden, afstervende delen, voeding (of gebrek daaraan) in de ondergrond.



Tijdens deze levendige bijeenkomst ontstond een vruchtbare uitwisseling en kwamen nieuwe inzichten en ideeën op. Het leren rond deze thema's gaat verder. Want het verhaal van de Groene Connectie en Natuur op Recept begint zich pas te ontwikkelen. Het komend jaar gaan De Groene Connectie en de Gemeente Rotterdam samen aan de slag om de beweging naar een groene, gezonde en gelukkige stad verder te verdiepen, te verbreden en het verhaal dat zich steeds verder ontwikkeld zichtbaar te maken.

11. Tot Slot

Zover ben ik – Marja de Vries

Met dit werkstuk heb ik je inzicht proberen te geven in mijn referentiekader over het gebruik storytelling voor duurzaamheid en het aanboren van vitaliteit. Dit is wat ik nu weet en kan delen, op papier althans. Deze werkwijze laat je voelen dat je deel bent van een groter verhaal waar je zelf grip op hebt en dat zich verder aan het ontwikkelen is. Dat is een dynamische bezigheid, geen gecomponeerd verhaal. Een dynamische bezigheid waarbij de begeleider vooral ruimte biedt zodat persoonlijke verhalen naar boven komen, ontmoetingen ontstaan, samen wordt geleerd op diepere en soms onbewuste lagen en een dieper besef ontstaat van het collectieve verhaal dat zich al aan het ontwikkelen is en jouw plek in dit verhaal.

Ik hoop dat de persoonlijke- en praktijkvoorbeelden, gekoppeld aan het vitaliteitskompas, de werkwijzen en de inzichten over het gebruik van jezelf als instrument, jou een kompas bieden voor hoe je:

- verhalen kunt vangen en zichtbaar maken
- mensen op verhaal kunt laten komen: individueel en collectief
- dicht aansluit bij de bedoeling van mensen
- parels uit de onderstroom op kunt halen en zichtbaar kunt maken
- met storytelling de vitaliserende factor van mens én natuur kunt ontrafelen
- met persoonlijke verhalen de waarde van groene maatschappelijke initiatieven in beeld kan brengen

Het was bijzonder om te merken wat er in het proces van het schrijven van dit werkstuk gebeurde. Ik begon niet met een plan en had nooit kunnen voorspellen dat dit het resultaat zou zijn. Het ontstond, alsof een boekje zichzelf zichtbaar wilde maken. Regelmatig kwam ik mijn eigen draken tegen. Dan raakte ik gevangen in structuren terwijl ik juist met behulp van verhalen de kracht van natuur in beeld wil brengen en wil inspireren.

Het schrijven van dit werkstuk was, net als het faciliteren van vernieuwing, een constant samenspel tussen Kairos en Chronos. Kairos, de Griekse God van 'het juiste moment', heb je nodig bij het volgen van je bliss. Om van drive en bezieling naar vorm te gaan en vernieuwing op gang te brengen. Kairos gaat over kwaliteit en vitaliteit. Chronos, de andere Griekse god van de tijd, staat voor de klokke tijd, de zandloper, voor meetbaar en plannen. Chronos heb je nodig om af te stemmen. Zonder Chronos zou ons sociale en maatschappelijke leven niet werken. Chronos en Kairos vullen elkaar aan. Je hebt ze beiden nodig, maar in onze huidige samenleving is Kairos vaak op de achtergrond geraakt.²⁸

Ik hoop dat dit boekje je handvatten geeft om storytelling te gebruiken om Kairos weer te ontdekken: het moment dat een vastgeroest idee losweekt, je vanuit een andere hoek leert kijken, er iets nieuws ontstaat en je in beweging komt. Beweging, vernieuwing en bevlogenheid, we hebben ze nodig om mens te blijven.

Ik heb een aantal keren verwezen naar Joseph Campbell. Joseph Campbell was hoogleraar in de mythologie. Hij heeft zijn leven gewijd aan het onderzoeken van verhalen, mythen en legenden uit

²⁸ Zie ook Joke Hermesen, Kairos.

uiteenlopende culturen in de wereld. Hij ontdekte dat bijna elk verhaal een universeel thema kent, onafhankelijk van de cultuur: dat van een held die een reis maakt om een voorwerp te vinden of iemand te verslaan. “De reis van de Held” is een van zijn bekendste boeken.

De centrale begrippen in deze mythische van de held zijn: heldendom, veroveringen, overwinnen, daadkracht en ik gericht. Het focust, in mijn beleving, op het bereiken van het doel. Hoewel het gedachtengoed van Joseph Campbell mij vanaf het eerste moment inspireerde, merkte ik tijdens mijn opleiding bij de Storytelling Academy dat er voor mij in deze narratieve methode iets ontbrak. Ik zocht naar een narratieve structuur die beter aansluit bij het collectief genereren van antwoorden op de uitdagingen van deze tijd. Bij storytelling ligt de focus vaak op de held, of dit nu een persoon of organisatie is. Het gaat meestal om een het vinden van een antwoord op de vragen: wie ben je, waar ben naar toe op weg en wat is je unieke bijdrage aan de wereld. Dat wekt de indruk van een lineair verhaal dat gaat over het bereiken van het doel. Je kunt het met terugwerkende kracht componeren. Gebaseerd op het verleden geef je de toekomst vorm.

De huidige individualistische samenleving heeft alle kenmerken van de individualistische reis van de held. Maar de uitdagingen van deze tijd vragen een andere aanpak. Want als we doen wat we deden, krijgen we wat we kregen. Het genereren van duurzame antwoorden op de huidige ecologische, sociale en spirituele crisis vraagt om collectief en transformationeel leren op individueel én collectief niveau. Bij transities zijn immers altijd meerdere mensen betrokken. Dat is een proces waar persoonlijke heldenreizen zijn ingebed in een groter verhaal. Een proces van zoeken en ontdekken dat start met het verhelderen van het collectieve verhaal, waarin je je bewust wordt van je eigen plek en rol in dat verhaal en gezamenlijk lessen opdoet door te leren van proberen. Ik ben op zoek gegaan naar een kompas dat recht doet aan deze meer intuïtieve manier om de ontdekkingstochten rond duurzame ontwikkeling te verdiepen en in beeld te brengen.

Ik heb met dit werkstuk de basis gelegd voor een boekje voor mensen die, net als ik, geïnteresseerd zijn in het aanboren van vitaliteit in zichzelf, in mensen, in wijken, in teams, in plattelandsgebieden of netwerken, en zoeken hoe ze de bottom-up beweging naar een duurzame samenleving verder kunnen laten groeien. Tot hier ben ik gekomen. Dit najaar werk ik dit verder uit tot een boekje voor al die mensen die ook vitaliteit willen aanboren bij zichzelf en anderen met de kracht van natuur en van verhalen.

Het gaat verder. Ik ben benieuwd naar ideeën reacties om dit verder te ontwikkelen en laten groeien. Neem gerust contact op!

Petra van de Kop
3 september 2017

www.kopenco.nl