

Basisboek Vertelkring

Een handleiding voor een startende of reeds bestaande vertelkring

Een initiatief van De Verhalenboot

Geschreven door Karla Engberts

Inhoudsopgave

	Bladzijde
Inleiding	3
Vertelkring	4
Planning	5
Feedback	6
Verwoorden	
verbeterpunt	7
Opdrachten	9
Warming ups	13

Inleiding

Voor u ligt de eerste handleiding voor een vertelkring. De Verhalenboot was op zoek naar een manier om vertelkringen zelfstandig, dus zonder begeleiding, te laten functioneren, terwijl ze toch hun niveau verbeteren. Uit die vraag is deze handleiding ontstaan. U vindt allerlei tips en aanwijzingen om uw bestaande vertelkring naar een hoger niveau te brengen. Maar ook geven wij een beeld van hoe een nieuwe vertelkring zelfstandig zou kunnen functioneren. De onderdelen die aan bod komen zijn; wat is een vertelkring, hoe ziet een avond eruit, feedback geven en ontvangen, verbeterpunt verwoorden en bijbehorende opdrachten.

Vertelkring

Er zijn veel verschillende vormen te bedenken voor een vertelkring. Wij zijn van mening dat een groep het best functioneert als deze bestaat 4 tot 8 leden. Deze club komt één keer per maand bij elkaar. Elke bijeenkomst is een ander lid van de groep de begeleider. Verder is het van belang dat er regels worden gesteld, zodat elke deelnemer weet wat er van hem/haar wordt verwacht.

Vragen die van belang zijn voor een vertelkring (met mogelijke antwoorden):

- Waar vinden de bijeenkomsten plaats? (Bij iemand thuis of een gehuurde locatie?)
- Is er iemand aanspreek punt naar buiten? Of zijn er meerdere mensen met verschillende taken?
- Moet iemand verplicht elke keer een verhaal vertellen?
- Wordt alles democratisch overlegt en zo ja wanneer dan, eens in de maand of elke bijeenkomst aan het begin?
- Als iemand ziek is of niet kan moet hij/zij zich afmelden en zo ja bij wie?

Planning

Hieronder een voorbeeld over wat de planning van een vertelkring zou kunnen zijn.

De deelnemers komen elke eerste maandag van de maand bij elkaar, dit zit namelijk precies op de helft van de open podia van De Verhalenboot. Mocht er behoefte zijn om op het open podium te presenteren dan kan er eerst geïfend worden in de vertelkring. Na die avond heeft een deelnemer dan nog genoeg tijd om met de feedback aan de gang te gaan. De avond duurt van 19.30 tot 22.00 en bevat een pauze van een kwartier.

Elke bijeenkomst is iemand anders de begeleider, zijn rol is om te inventariseren wie er vertelt en een volgorde te maken, de avond te openen en de feedback te begeleiden. Deze begeleider is in het bezit van dit handboek, dit handboek rouleert dus. Verder is elke deelnemer in het bezit van een feedback a4. Er is een notulist, zijn taak is om alle feedback punten op te schrijven en deze vervolgens te overhandigen aan de verteller.

Iedere bijeenkomst vertellen vier leden een verhaal, hiervoor wordt aan het begin van het seizoen een schema gemaakt. Iedereen is bij elke bijeenkomst aanwezig.

Planning avond:

19.45 – 20.00	Inloop. De begeleider inventariseert wie er die avond vertellen en maakt a.d.h.v. die info een planning wie wanneer vertelt.
20.00 – 20.10	Inleiding. De begeleider vertelt planning. Er wordt terug gekomen op de vorige bijeenkomst en gevraagd of er is gewerkt aan de opdrachten die zijn meegegeven. Bij het laatste mag één persoon zijn ervaringen vertellen i.v.m. tijd.
20.10 – 20.20	De begeleider geeft een warming up , dit kan één van de bijgevoegde opdrachten zijn of een zelfbedachte. Bedenk altijd waarom je die warming up wil doen, dus wat is het doel. Spreek even heel kort na wat men ervan vond.
20.20 – 21.00	2 vertellers (incl. nabespreken)
21.00 – 21.15	Pauze
21.15 – 21.55	2 vertellers (incl. nabespreken)
21.55 – 22.00	Afsluiting avond en overdracht begeleiding.

Feedback geven en ontvangen

Tijdens de vertelavonden zullen de deelnemers elkaar feedback gaan geven en dus ook gaan ontvangen. Dit om het groeiproces van elke deelnemer te bevorderen. Feedback kan zorgen voor bewustwording, wat kan zorgen voor persoonlijke groei mits de feedback goed wordt gegeven. Daarom een aantal tips om feedback geven en ontvangen te bevorderen.

Feedback werkt pas effectief als er vertrouwen en veiligheid heerst binnen de groep. Let hier op, daar is iedereen van de groep verantwoordelijk voor.

Voor de gever van feedback:

- Beschrijf zo duidelijk en helder mogelijk uw punt i.p.v. dat u ergens in het algemeen over praat;
- Vertel wat uw eigen reactie hierop is, maar veroordeel of moraliseer niet;
- Bied uw informatie of mening aan, maar dring deze niet op;
- Geef de ontvanger van de feedback als eerste de gelegenheid om te reageren op elke situatie of gebeurtenis die u beschrijft;
- Als u een intermediaire rol speelt tussen groepslid X en de andere groepsleden: geef deze andere groepsleden de gelegenheid om commentaar te leveren op uw observatie;
- Wees open en eerlijk.

Voor de ontvanger van feedback:

- Niet argumenteren en verdedigen;
- Alleen maar luisteren en eventueel om opheldering vragen; Probeer open te staan voor de ander.
- Als u feedback krijgt waar u het niet mee eens bent, ga er niet tegen in. Denk er op een later tijdstip nog eens over na. Overleg eventueel met iemand die u vertrouwd (bijv. u partner) wat hij/zij ervan vindt. Bent u het er niet mee eens, gooi het dan van u af.
- Als u het moeilijk vindt om met feedback om te gaan, zie het dan dat u geen kritiek krijgt op uzelf, maar op u in de rol van verteller. Zo kan het als verhalen verteller interessant zijn om meer te bewegen, maar dat hoeft u buiten die rol natuurlijk niet.
- Feedback is belangrijk voor groei, probeer ervan te leren, zowel van het geven als het ontvangen. Zie het als een groeiproces.

Verbeterpunt verwoorden :

Iedereen is een expert. Na afloop van een verhaal heeft iedereen daar een mening over. Om deze mening te formuleren is soms lastig. Daarom geven we in dit hoofdstuk een groot aantal punten waarover u iets kan zeggen.

Als er een verhaal wordt verteld let elke overige deelnemer op één van de onderdelen van vertellen. Dus één iemand let op stemgebruik een ander op houding etc. Vertel één positief en een verbeterpunt, anders worst het voor de verteller te veel. De mensen die geen vaste taak hebben moeten kijken of ze nog op andere dingen iets kunnen teruggeven. Dit wordt nabesproken en genotuleerd door de notulist.

Hieronder staan punten waarover u iets kunt teruggeven. Bij elk voorbeeld zijn de twee uitersten gegeven.

Stem:

- Te Hard/te zacht
- Articulatie
- Te veel/te weinig stemmetjes
- Te gemaakt, ongeloofwaardig
- Te laag/te hoog
- Eentonig

Houding/beweging:

- Klein/ groot
- Te veel/te weinig energie
- Bewegingen niet congruent met tekst
- Personage vertaalt in lichaam
- Gezichtuitdrukking/mimiek

Contact met publiek:

- Niet echt/niet geloofwaardig
- Te weinig
- Spreekt niet de hele groep aan, maar pakt een gedeelte.

Spanning:

- Weinig variatie in tempo.
- Zinsbouw of ritme (wordt elke zin hetzelfde neergezet of zijn er variaties met klemtonen)

Opdrachtentabel:

Na het feedback rondje zoekt de begeleider een geschikte opdracht uit a.d.h.v. het overzicht. Als er tijd voor is kan deze opdracht gezamenlijk worden uitgevoerd. Anders opdracht voorlezen en bespreken of de opdracht helder is.

Verbeterpunt	Verfijning	Opdracht
Stem	Te zacht	1
	Te hard	2
	Articulatie	3, 4
	Stemmetjes	Wup, personage opbouw
	Te gemaakt	5
	Te laag	5
	Te hoog	1
	Eentonig	6, 7
Houding	Klein	8
	Groot	9
	Energie	10
	Beweging niet congruent met tekst	11
	Personage neerzetten	Wup, personage opbouw
	Gezichtsuitdrukking	12
Contact met publiek	Niet geloofwaardig	13
	Te weinig	13, 14, 15
	Spreekt niet de hele groep aan	14
	Beleving	15
Spanning	Variatie in tempo	16
	Zinsbouw, ritme	17

Opdrachten:

Stem

1 Lage adem

Zet je benen een beetje uit elkaar. Evenwijdig met je heupen. Buig je knieën en ga een beetje veren. Maak zonder te forceren een “ah” klank. Laat dit gewoon ontstaan, ontspan je lijf. Je adem is nu laag, probeer vanuit deze lage klank je verhaal te vertellen. Dit vergt de nodige oefening en heeft tijd nodig om in te slijten. Het gaat er vooral om dat je je adem laag houdt.

2 Te hard praten

Begin je tekst fluisterend. Zo zacht als je kan. De andere deelnemers moeten zeggen wanneer ze het nog kunnen verstaan. Ga door tot ze je echt niet meer kunnen verstaan. Probeer nu de tekst opnieuw te zeggen en kijk of er iets is verandert.

3 Articulatie

Zeg één van de volgende korte zinnestukjes een aantal maal achter elkaar in een goed tempo en goed gearticuleerd:

Pikkende kippen

De kapitein van de pakketboot

Zwarte zwannen

Zwoel zingende donkerblonde nonnen en mompelende monniken

4 Articulatie

Doe een pen of een labello tussen je tanden en probeer dan de tekst nog steeds duidelijk te zeggen. Haal het voorwerp uit de mond en zeg nogmaals de tekst.

5 Te gemaakt praten/te laag

Als we voor een groep staan hebben we snel de neiging om niet te praten als onszelf. Dit kan echter erg storend overkomen. Vooral als het gepaard gaat met spanning op spieren of adem te kort. Het publiek voelt mee met de verteller en krijgt ook spontaan last van adem te kort of stijve spieren. Daarom is het belangrijk om “los” te staan. Dus zonder gespannen spieren. Dit geldt ook voor de stem. Het kan helpen door eerst iets over jezelf te vertellen, met je eigen stem en vervolgens met deze stem een stuk van je tekst te vertellen. Wat ook kan is dat iemand je vragen stelt, bijv. wat heb je vandaag gedaan? en daarop te antwoorden zoals je normaal praat.

6 Emotie knippen (eentonig stemgebruik)

Deel het verhaal in stukken en koppel aan elk stuk een emotie. Bedenk niet van te voren wat leuk is of wat werkt, maar verras jezelf. Lees het verhaal nu nogmaals voor en maak de emotie extreem. Waarschijnlijk klopt er voor het grootste gedeelte niks van en dat is niet erg. Maar er zullen ook stukken in zitten die wel goed werken. Zo kun je doorgaan met variëren van emoties tot je bij elk stukje een emotie hebt gevonden die werkt. Soms kan het bijv. leuk zijn om een zielig stukje boos te doen of een blij stukje juist heel verdrietig.

7 Typetjes (eentonig stemgebruik)

Vertel je verhaal vanuit een typetje. Maak het vooral niet te ingewikkeld, bijv. een bang meisje of een gemene heks. Lees het verhaal voor vanuit je typetje.

Houding

8 Bewegingen zijn te klein.

Waarschijnlijk heb je instinctief wel een idee wat je met je handen en lichaam moet doen, maar werk je ze nog niet verder uit. Probeer de beweging die je inzet groter te maken. Overdrijf maar flink, het kan altijd wel weer minder worden. Hier kan een andere deelnemer je goed bij coachen.

9 Bewegingen zijn te groot.

Op het toneel vallen alle bewegingen die je maakt op. Vooral als je er alleen staat. Sta je stil, maar beweeg je net je vinger, dan zal het publiek daar naar kijken. Het geeft wel aan dat elke beweging die je inzet erg bewust moet worden gedaan. Zinloos geloop op het toneel kan bijvoorbeeld ook erg storend zijn. Als je te veel beweegt is het belangrijk om keuzes te maken. Waar doe ik wat. Hier kan een andere deelnemer je bij helpen.

10 Energie

Voor vertellen heb je een bepaalde spanning nodig. Daarom is het ook goed om van te voren wat gespannen te zijn. Met te weinig energie wordt een voorstelling saai. Dit kun je voorkomen door vooral bij trage/langzame verhalen toch de spanning te vatten. Waak er ook voor dat je niet te veel in een traag personage wordt meegezogen. Met te veel energie heb je jezelf niet in de hand. Je bent jezelf blijkbaar verloren in het verhaal of in een personage. Dus dit is ook belangrijk om in de gaten te houden. Toch komt het door de natuurlijke spanning vooraf meestal wel goed. Een goede opdracht is de ontspanningsoefening die bij de w'ups staat. Hierdoor wordt je rustig en bewust van jezelf en je omgeving.

11 Bewegingen niet congruent met tekst

Je gaat te gemaakt aan de slag. Probeer meer je impulsen te volgen, probeer daarbij te beginnen vanuit het niks. Dus spreek niet af, wanneer je wat doet. Kijk wat er ontstaat. Hierbij kan het handig zijn dat een ander naar je kijkt. Probeer daarna deze waarschijnlijk kleine bewegingen weer te vergroten.

12 Gezichtuitdrukking/mimiek

Belangrijk is om voor dat je gaat vertellen je gezicht goed warm maakt. Zie wup. Ook kan het helpen om emoties uit te beelden. Zie opdr. 6

Contact met publiek

13 Ongeloofwaardig

Probeer tijdens je verhaal het publiek aan te kijken, dit klinkt logisch maar is het niet. Vaak wordt er wel gekeken, maar niet echt. Probeer nu bewust je publiek aan te kijken en neem daar langer de tijd voor. Het kan ook helpen om voor je begint te kijken wie op de meeste buitenste plekken zitten. Zo bepaal je welk gebied je moet bestrijken met je verhaal.

14 pakt niet de hele groep

Voor je begint met vertellen ga je staan. Je kijkt hoe groot de groep is tegen wie je praat. Wie zijn het verste weg, hoe dichtbij is de voorste rij. Wat is uiterst links en wat is uiterst rechts. Met deze bewustwording zal je het hele publiek aanspreken.

15 Beleving

Een publiek kan makkelijker met een verteller meegaan, als de verteller weet waarover hij verteld. Als de verteller het verhaal vertelt en daarbij beelden voor zich ziet dan zal het publiek makkelijker meegaan met het verhaal en zelf ook beelden voor zich zien. Als de verteller een aantal beelden in zijn hoofd neemt bij het verhaal dan zal hij anders gaan vertellen.

Spanning

16 Tempo (spanning)

Varieer met snelheid, doe sommige stukken snel en anderen langzaam. Ook hier geldt de regel; maak het extreem, je kan altijd wel weer terug naar wat minder.

17 Zinsbouw

Als je een tekst een aantal maal hebt gedaan dan slijt de tekst vaak in. Je zegt de tekst elke keer op dezelfde manier en laat je niet meer verrassen. Je moet hier echter voor waken, want het kan gaan lijken op een automatische piloot, terwijl je het verhaal echt moet blijven voelen.

Ook kan het voorkomen dat iemand constant hetzelfde "melodietje" in zijn stem heeft en daardoor elke zin op dezelfde manier zegt. Wat hiervoor kan helpen is de tekst te laten voordragen door een ander en te analyseren hoe hij/zij dit doet.

Warming up's:

Gezicht opwarmen

Doel: Beter voor articuleren en mimiek.

Wrijf met je handen over je gezicht en maak alle spieren warm. Maak je gezicht groot, dus mond wijd open, ogen open. Maak je gezicht klein, als een propje. Ogen dicht, mond samengeperst. Wissel een aantal keer tussen deze twee.

Lichaam opwarmen

Doel: Het lichaam opwarmen en losmaken.

Draai rondjes met je handen, dus vanuit je polsen. Eerst de ene kant op dan de andere kant op (dit geldt voor alle onderdelen van deze opdracht.) Draai vanuit je ellebogen. Draai je schouders. Draai je nek (nooit forceren). Draai vanuit je enkel, je knie en je heup. Vervolgens het andere been. Draai dan een rondje met je hele lichaam, vanuit de heupen. Dus je voeten staan op de grond en je heupen maken een cirkel.

Lichaam opwarmen

Doel: Het lichaam opwarmen en losmaken

Ga allemaal in een cirkel staan. 1 iemand begint met een beweging de rest doet hem na. Dan doet de volgende een beweging en doet de rest hem na. Enz.

Lichaam opwarmen

Doel: Het lichaam opwarmen.

Klop met een holle losse hand je lichaam los. Begin bij je armen, vervolgens je benen, je buik en je hoofd.

Variatie: Dit kun je ook in tweetallen bij elkaar doen.

Lichaam en stem opwarmen

Doel: Het lichaam en stem opwarmen en losmaken

Ga in een kring staan. Een iemand zet een beweging met daarbij een klank in, de rest doet dit na. Soms zijn thema's prettig doe bijv. allerlei dieren voor.

Adem

Doel: Bewustwording waar je adem zit.

Ga op je rug liggen of rechtop zitten. Ontspan. Leg je arm op je borst en je buik, wat beweegt er? En leg je hand op je onderrug en in je zij. Houd eens een week lang, tijdens allerlei activiteiten, in de gaten waar je adem zich beweegt in het lichaam.

Tip: Als deze opdracht wordt begeleid laat de deelnemers dan eerst even een halve minuut liggen en laat ze dan pas voelen waar hun adem is.

Ontspanning

Doel: Goed je lichaam voelen.

Ga op je rug liggen. Benen iets uit elkaar en je armen naast je lichaam. Voel even hoe je ligt. Je gaat elke spier in je lichaam aanspannen en ontspannen, maar dit doen we in etappes. Dus begin met je voeten, aantrekken/ontspannen en nogmaals. Zo ga je je hele lichaam bij langs. Dus voeten/kuiten/bovenbenen/buik/rug/handen/onderarmen/bovenarmen/schouders. Voel hoe je nu ligt. Is er een verschil met eerst? Kom langzaam overeind.

Personage opbouw

Doel: Het fysiek maken van een personage

Loop allemaal kris kras door elkaar in de ruimte. Voel hoe je loopt en wordt je bewust van de ruimte. Waar is het plafond, waar zijn de andere deelnemers etc.

Denk nu aan je personage. Hoe ziet ie eruit?

Begin dan langzaam te veranderen. Hoe loopt deze persoon? Hoe zet dit personage zijn voeten op de grond? Hoe kijkt deze personage? Hoe praat deze personage?

Hier kun je natuurlijke nog veel meer vragen bij bedenken.

Concentratie

Doel: Groepsgevoel creëren en verhogen van de concentratie.

Ga in een kring staan. Schouder aan schouder. Steek allemaal je handen vooruit.

Hierop ligt een denkbeeldige schaal gevuld met water. Breng deze schaal van de ene kant naar de andere kant van de ruimte, zonder het denkbeeldige water te morsen. Dit alles gebeurt zonder te praten.

Variatie: Probeer ook eens met z'n allen om de schaal leeg te schenken.

Improviseren en overtuigen

Doel: Improviserend vertellen oefenen

Denk je in dat je te laat bent voor vanavond. Je komt het lokaal binnen en vertelt waarom je te laat bent. De reden hoeft niet realistisch te zijn. Probeer de groep te overtuigen.

Spelen met tekstzegging

Doel: Dezelfde tekst op verschillende manieren brengen.

Ga in tweetallen tegenover elkaar staan. A heeft de tekst "ga weg". B heeft de tekst "kom hier". Probeer verschillende emoties en intenties uit. Het werkt het best als je echt luistert naar de ander en van daaruit reageert.