



Gerben Westerhof
'De taal van het verhaal: Inzichten uit de narratieve psychologie'

Verhalen zijn een essentieel deel van ons menszijn. Maar hoe vertel je een persoonlijk verhaal dat bijdraagt aan je geestelijke gezondheid en welbevinden? Onderzoek laat zien dat er drie lagen van verhalen van belang zijn: de structuur, de emoties en motieven en de betekenisgeving.

De kracht van verhalen ligt echter ook in de uitwisseling. Aan de hand van twee narratieve interventies zal ik ingaan op de sociale processen die van belang zijn: Op Verhaal Komen, een life review interventie voor ouderen met depressieve klachten en Een Sterk Verhaal, een herstelgerichte interventie voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. Beide interventies benutten het groeps karakter op een andere manier, de eerste door te zoeken naar alternatieve verhalen, de tweede door korte feedback die juist niet wil veranderen of analyseren. Toch zijn er ook processen als het vertellen en luisteren van verhalen die in beide interventies werkzaam zijn. Het creëren van een veilige omgeving is hierbij een essentiële voorwaarde.

Prof. dr. G.J. (Gerben) Westerhof is Hoogleraar Narratieve Psychologie en Technologie aan de Universiteit Twente te Enschede.