



VERTEL MY MEER

— ELKE LEWE HET 'N STORIE. —



Fasiliteerderhandboek



Elke lewe het 'n storie.

Elke stem verdien om bewaar te word.

'n Gids vir betekenisvolle gesprekke en die
bewaring van herinneringe.

WELKOM BY

Vertel My Meer

Deur hierdie program help u om iemand (of u eie) se herinneringe, wysheid en lewensverhaal vir toekomstige geslagte te bewaar.

Dit gaan nie daaroor om perfekte antwoorde te kry nie.

Dit gaan daaroor om mense te laat voel hulle lewe
het betekenis gehad.

Doel van die program

Vertel My Meer help om betekenisvolle gesprekke te begin.

- Stories is belangrik.
- Daar is 'n sterk emosionele waarde in herinneringe.
- Eensaamheid te verminder.
- Geheue te stimuleer.
- Familieverhoudings te versterk.
- 'n Permanente nalatenskap te skep.

Die rol van die fasiliteerder

Jy is nie 'n onderhoudvoerder nie. Jy is nie 'n terapeut nie.

Jy is 'n luisteraar. Jou grootste geskenk is jou aandag.

- Luister sonder om te oordeel.
- Bou vertroue.
- Toon empatie.
- Wees geduldig.

Voorbereiding

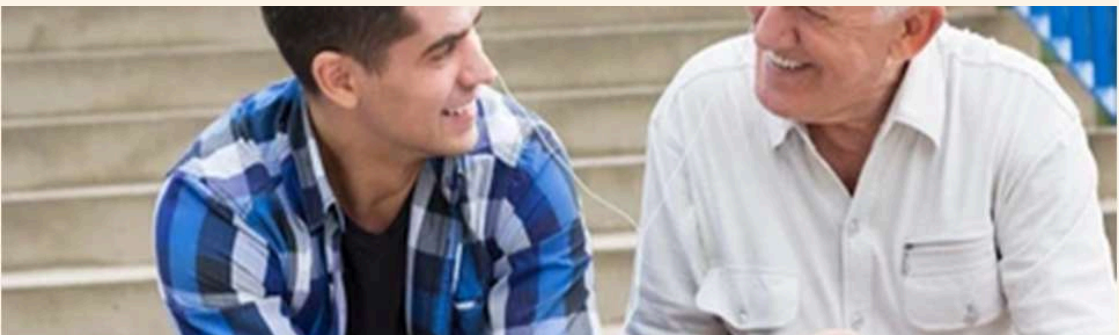
- Kies 'n rustige plek.
- Maak seker die persoon is gemaklik.
- Sit op dieselfde ooghoogte.
- Skakel televisie en radio af.
- Hou water beskikbaar.
- Moenie jaag nie.

Begin die gesprek

Begin altyd met:

“Ek wil graag vandag meer van u lewe leer.”

Gee die persoon tyd. Stilte is nie ongemaklik nie.



Gebruik van die kaarte

Begin by die begin. Indien 'n vraag nie op die persoon van toepassing is nie, laat die persoon dit net so antwoord, of beweeg na die volgende kaart.

Lees die vraag stadig. Vervang die “u” met “Ouma”, “Oupa”, “Ma”, “Pa” of “jou”, afhangende van jou verhouding met die persoon.

Terwyl die persoon aan die herinnering dink, kan jy solank die QR-kode skandeer en WhatsApp oopmaak.

- Vra of die persoon reg is om te vertel 1
- Druk die mikrofoon in WhatsApp en lees weer die vraag 2
- Hou die foon so 50 cm van die persoon af 3
- Moenie die antwoord onderbreek nie 4
- Indien nodig, vra: “Vertel my meer.” 5

Stuur die opname

Wanneer die persoon klaar geantwoord het, stuur u net die stemopname. As die persoon meer as een antwoord op 'n vraag het, neem net weer op en stuur.

Die opname bestaan dus slegs uit die persoon wat die vraag vra en die persoon wat die herinnering deel.

Hoe om te luister

- Kyk die persoon in die oë.
- Glimlag.
- Knik.
- Wees nuuskierig.

Moenie:

- ✗ Reghelp nie.
- ✗ Argumenteer nie.
- ✗ Die gesprek oorneem nie.

Wanneer emosies opkom

Sommige herinneringe kan hartseer wees. Moenie probeer om dit vinnig “reg te maak” nie.

Sê eerder:

“Dankie dat u dit met my gedeel het.”

Of:

“Dit moes baie moeilik gewees het.”



Stemopnames

- Vra toestemming voordat jy opneem.
- Hou die selfoon ongeveer 30–50 cm van die verteller af.
- Praat een persoon op 'n slag.

Na elke vraag

Vra:

“Is daar nog iets wat u graag wil byvoeg?”

Baie van die mooiste stories kom ná hierdie vraag.

Lengte van 'n sessie

Aanbevole tyd 30–45 minute

As die persoon moeg raak stop

Môre is nog 'n dag.

Wanneer geheue nie duidelik is nie

Moenie sê:

~~“Nee, dit was nie so nie.”~~

Sê eerder:

“Vertel my hoe u dit onthou.”

Die doel is nie historiese akkuraatheid nie.

Die doel is die persoon se herinnering.

Afronding

Sluit af met:

“Dankie dat u vandag u storie met my gedeel het.”

Hierdie eenvoudige woorde beteken baie.

Etiese riglyne

- Alle opnames behoort aan die persoon of sy/haar familie.
- Moenie stories sonder toestemming deel nie.
- Respekteer privaatheid.

DIE VERTEL MY MEER-BELOFTE

Ons glo elke mens het waarde.
Elke lewe vertel 'n verhaal,
en elke stem verdien om gehoor te word.