



De narratieve methode

(Michael White & David Epston, 1990)

- Narratief betekent “verhalend, vertellend”.
- De narratieve methode is een methode waarin een cliënt een authentiek verhaal vertelt.
- Leven is veelverhalig.
- Luisteren naar probleemgerichte verhalen en daarin zoeken naar krachten en successen om alternatieve verhalen te bedenken.
- Geschikt voor alle leeftijden.
- Geeft zelfinzicht, zelfvertrouwen en perspectief.

Vertellen over

- problemen en hun effecten;
- factoren die de problemen in de hand werken (zowel heel concrete als bredere contextfactoren);
- wat men belangrijk en kostbaar vindt,
- waar men op hoopt en naar toe wil leven;
- vaardigheden en waardevolle inzichten en kennis.

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info

Vijf soorten levensverhaalmethoden

1. Zelfbeeld: krachtbronnen herkennen
2. Reminiscentie: positieve herinneringen triggeren
3. Life review: een evaluatieve terugblik
4. Autobiografie: eigen geschiedenis schrijven
5. Perspectief: een nieuw hoofdstuk in leven of loopbaan

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info

Zelfbeeld

- Kerncapaciteiten opsporen: Ik kan goed.../ik ben goed in.../ik ben (kwaliteit)/ik heb... (uiterlijk kenmerk) of ik ben trots op...
- Wapenschild voor zichzelf/ vitrinekast tekenen
- Kernkwadrant invullen
- Balansmodel invullen
- Vaardigheden schalen

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info

Reminisceren of ophalen van herinneringen

- De meest positieve gebeurtenis van vorig jaar
- De mooiste herinnering uit je jeugd
- De leukste momenten in de vakantie
- Je grootste succes dit schooljaar
- Je beste idee van vorig jaar
- De beste game ooit

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info

Life review: een evaluatieve terugblik

Uitzoeken wat een cliënt hoopvol maakt:

- mensen, die invloed op je hebben gehad;
- belangrijke gebeurtenissen, crises;
- succes- en genietmomenten;
- plaatsen waar je hebt gewoond;
- initiatieven die je hebt genomen;
- uitdagingen waarvoor je gesteld bent;
- belangrijke beslissingen.

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info

Autobiografie: geschiedenis schrijven

Gaat over je privé-, leer- of (en) werklevens

- Schrijven (dichten)
- Dagboek bijhouden
- Teken
- Filmpjes maken
- Interview
- Collage
- Stamboom van de ouders, grootouders en eventueel overgrootouders met het beroep en een aantal karaktereigenschappen.

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info

Perspectief

Welk verhaal over je leven zou je willen herschrijven en waarom?

- Levensverhalen herschrijven/ een andere afloop bedenken
- Plannen voor de toekomst
- Blik op later/ brief uit de toekomst
- Wensenlijst/ wensboom

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info

Meer weten?

Neem contact op met

dr. Ina Miniankova en drs. Jan Schrurs:

Praktijk J. Schrurs

't Stepke 4, 5963HE Hegelsom

i.miniankova@gmail.com

j.schrurs@iae.nl

www.praktijkjanschrurs.info

Miniankova en Schrurs Narratieve methode
www.praktijkjanschrurs.info