

(2) Herinneringen stimuleren

Het geheugen

Het geheugen bestaat uit:

1. Waarnemen: dingen opmerken - dit waarnemen wordt beïnvloed door allerlei factoren, zoals meningen, vooroordelen, afkomst, leeftijd, karakter, emoties, vermoeidheid, paniek, enz.
2. Opslaan van informatie: gebeurtenissen en ervaringen opslaan in begrippen en woorden, maar ook in beelden, geluiden, geuren en gevoelens.
3. Herinneren: informatie uit het verleden oproepen.

Alle herinneringen zijn:

1. Persoonlijk en subjectief: ieder herinnert zich dingen anders.
2. Veranderlijk: wie je nu bent, wat je nu weet, beïnvloedt jouw herinnering, je stelt regelmatig je beeld bij.
3. Onderdeel van een persoonlijk tijdsbalk: herinneringen worden niet geordend naar jaartal, maar naar iemands persoonlijk tijdsbalk, naar de belangrijke momenten in hun leven - geboorte kind, huwelijk, ongeluk of ziekte, verhuizing enz.
4. Associatief: het een roept het ander op, een geur, een beeld etc.
5. Verbonden aan zintuigen: waarbij ieder persoon een favoriet zintuig heeft, de een is bijvoorbeeld visueel ingesteld, de ander auditief.

Herinneringen zijn altijd vertekend, net als waarnemingen - mensen herinneren zich maar bepaalde dingen en vergeten weer andere dingen.

Reminiscentie is 'de gedachte aan iets uit het verleden dat enige overeenkomst vertoont met wat men op een bepaald moment waarneemt' (Van Dale). Bij reminiscentie wordt de herinnering gestimuleerd door iets in het heden, er is dus sprake van een koppeling tussen heden en verleden. Een mooi voorbeeld van hoe dit werkt is te vinden in het boek 'Op zoek naar de verloren tijd. De kant van Swann' (Proust):

"... bracht ik [...] gedachteloos een lepeltje thee waarin ik een stukje madeleine [koekje] gesopt had naar mijn mond. Maar op het moment dat deze met koekkruimels vermengde slok thee mijn gehemelte raakte, kreeg ik een schok en concentreerde ik mijn aandacht op wat er voor buitengewoons in mij gebeurde. [...] En opeens schoot de herinnering mij te binnen. Het was de smaak van het stukje madeleine, dat tante Léonie mij zondagsmorgens in Combray [...] als ik haar in haar kamer goedemorgen kwam zeggen, gaf, nadat ze het in de lindebloesemthee had gedoopt."

Reminiscentie kan gestimuleerd worden door middel van prikkels (beelden, geuren, geluiden, vragen, verhalen van anderen enz.). Door dergelijke prikkels in te zetten stimuleer je herinneringen bij een ander.

Een 'goed verhaal'

Reminiscentie kan dus gebruikt worden om verhalen over Amsterdam Oost/Watergraafsmeer te verzamelen. Het gaat daarbij om 'alle verhalen sinds mensenheugenis' - dus bijvoorbeeld ook de verhalen die iemands grootvader vertelde over zijn overgrootvader. Belangrijk is dat de verhalen een beeld geven van de buurten, de mensen, de gebeurtenissen, de gevoelens en belevingen, de veranderingen en het leven in Oost. Maar wat maakt een verhaal 'goed'?

Een goed verhaal is een sprekend verhaal, met algemeen menselijke aspecten die inzicht geven in de beleving en de wereld van de verteller en die daardoor de luisteraar of lezer de kans geven zich te identificeren met de verteller. Als jij een verhaal interessant, ontroerend, grappig, spannend enz. vindt, dan heb je een goed verhaal te pakken. Een goed verhaal wordt gekenmerkt door:

- een persoonlijke noot (de verteller is herkenbaar)
- tijd en plaats (het verhaal heeft een maatschappelijke context)
- herkenning (het verhaal gaat over algemeen menselijke thema's die iedereen kan herkennen, zoals verdriet, eenzaamheid, vriendschap, of arbeid).

Hoe kom je aan die verhalen? Gesprekken met vertellers zullen niet langs vaste lijnen met vastgestelde vragen lopen, mensen springen bij het ophalen van herinneringen immers van de hak op de tak. Bevraag iemand daarom altijd over een onderwerp of thema. De beste verhalen en herinneringen worden gestimuleerd tijdens een ontspannen ontmoeting waarbij één persoon meer in de ander geïnteresseerd is.

Bij het onderwerp blijven

Het onderwerp staat vast: Amsterdam Oost. Maar dat betekent niet dat mensen zich bij dit onderwerp zullen houden, hun leven en herinneringen omvatten meer dan alleen Oost. Je zult mensen daarom, als ze te veel afdwalen, terug moeten brengen bij het onderwerp. Bijvoorbeeld als ze uitgebreid vertellen over hun werk in Noord, hun kindertijd in Uithoorn of hun vakantie in Spanje. Dit is niet zo moeilijk als het soms lijkt. Mensen accepteren en begrijpen waarom je dat moet doen. Terugtrekken kan door:

- de verteller terug naar Oost te trekken: 'voordat we verder gaan, wil ik nog even terugkomen op uw kindertijd in de buurt'
- het nieuwe thema naar de buurt toetrekken: 'Wat deden de andere kinderen in de buurt tijdens de vakanties? Spelen in Amsterdam zal wel anders geweest zijn dan in Uithoorn?'

Het vertellen stimuleren

Het vertellen kan gestimuleerd worden door:

- De verteller even de ruimte te geven om over andere zaken of (actuele) gebeurtenissen te bespreken. Dit geeft hem of haar de kans aan jou te wennen en zich meer op zijn of haar gemak te voelen.
- Open-, zintuig- en gevoelsvragen te stellen.
- Zichtbaar interesse te tonen voor het vertelde.
- Verhalen alleen te onderbreken om te vragen om verduidelijking.
- Korte samenvattingen te maken van het vertelde.
- Geen waardeoordelen te geven over het vertelde.
- De verteller de ruimte te geven ergens niet over te praten als hij dat niet wil.

Soorten vragen:

1. Vermijd gesloten vragen: vragen waar een simpel 'ja' of 'nee' zou volstaan. Gebruik altijd constructies zoals: "Kunt u beschrijven hoe...", 'Wat deed u dan?' enz. in plaats van 'Was u moe?' Vraag naar hoe, waar, wie, wat, wanneer en waarom.
2. Gebruik zintuigvragen: vraag naar zintuiglijke belevingen: Hoe zag het eruit? Wat rook u? Welke geluiden hoorde u daarbij? Hoe voelde het? De vragen stimuleren niet alleen de herinnering, maar helpen om het verhaal dat je later gaat schrijven aan te kleden, je kunt een sfeer beschrijven met de zintuiglijke beschrijvingen (het kraken van de sneeuw, de rode, tintelende wangen, de wolkjes warme adem).
3. Gebruik gevoelsvragen: vraag naar de persoonlijke beleving van de verteller: hoe voelde dat? Hoe vond u dat? Wat vond u leuk? Waar had u een hekel aan?

De vertelde verhalen hoeven niet allemaal een plot te hebben, met een begin, midden en eind. Ook verhalen die een beeld schetsen van Oost / Watergraafsmeer, zijn zeer geschikt. Het is immers de bedoeling dat we ook het geluid, de geur en de beelden van Oost verzamelen.

Gebruik (sub)thema's

Met vaste vragen leg je jezelf vast, je beperkt jezelf en de ander en je mist daardoor vaak de leukste verhalen. Herinneringen komen immers associatief op, je moet de verteller de ruimte geven zich dingen te herinneren. Maar je moet ook structuur geven aan het interview, anders ga je alle kanten op en dat is ook niet de bedoeling. Gebruik daarvoor thema's, zoals:

- kindertijd, school, spelen op straat
- winkels, gebouwen, personen, plekken, straten
- wonen, het huis waar je opgroeide,
- werken in de buurt, recreatie, winkelen,
- feesten, verenigingen, sporten, evenementen
- burens, vriendschap, ruzies
- jaargetijden

Subthema's

Om te zorgen dat je nooit zonder vragen komt te zitten, kun je gebruik maken van subthema's. Zet voor jezelf de subthema's op een rij, je kunt dan, als de verteller niets meer te vertellen heeft een ander subthema aanboren. Bijvoorbeeld als de verteller over zijn juf op school uitverteld is, kun je vragen over straf krijgen op school. Zoek daarbij ook naar de 'angels' of 'keerzijdes' van een thema, de spannende onderwerpen, zoals wat *niet* mocht. Mogelijke subthema's bij het thema 'school' zijn bijvoorbeeld (de laatste vier zijn 'angels'):

- wat speelde je
- waarmee speelde je
- met wie speelde je
- waar speelde je
- wanneer speelde je
- waar mocht je niet spelen en speelde je toch
- verboden spelletjes
- met wie speelde je *niet*
- moeten werken i.p.v. spelen

Niet alle subthema's hoeven aan bod te komen, ze zijn alleen voor jou, de interviewer, van belang. Wie voldoende subthema's heeft, komt nooit zonder vragen of nieuwe invalshoeken te zitten.

Zoek aansluiting bij de persoon

Zorg dat je bij het kiezen van thema's aansluiting zoekt bij de persoon. Bereid je dus enigszins voor: Wie is de verteller? Hoe oud is hij? Hoe lang woont hij in de buurt? Wat zijn zijn interesses? Iemand die zijn hele leven in de buurt woont, kan bijvoorbeeld vertellen over veranderingen, iemand die er pas vijf jaar woont over zijn eerste indruk, een bioloog kan misschien iets vertellen over de beplanting enzovoort. Maar ga niet alleen uit van de ander, zorg ook dat je zelf geïnteresseerd bent in de thema's die je kiest.

Gebruik prikkels

1. Voorwerpen kunnen herinneringen stimuleren - de koffiekkan herinnert aan oma's koffie, dat herinnert weer aan opa in de tuin, wat weer herinnert aan de volkstuintjes die nu weg zijn... Vraag de verteller naar zijn of haar foto albums. Al bladerend zullen talloze verhalen voorbij komen (let wel: houdt je bij het onderwerp, Amsterdam-Oost). Locaties zijn ook prikkels: ga met de verteller bijvoorbeeld naar de plek waarover hij vertelt (het park of het plein of het huis waarin hij opgroeide) of wandel samen door de buurt.
 2. Foto's zijn ook belangrijk voor de site, zij geven een beeld bij de tekst en nodigen uit tot lezen. Hierover kun je meer lezen in de les 'illustraties'
- Wees creatief met het gebruik van prikkels en beperk je niet tot foto's, ook voorwerpen zoals een springtouw of tol kunnen stimuleren. Stimuleer mensen om voorwerpen daadwerkelijk te gebruiken. Laat de oudere man de tol bijvoorbeeld weer uitproberen. Wanneer mensen voorwerpen gebruiken, komen vaak nieuwe herinneringen naar boven. Vraag, wanneer je foto's gebruikt, door en leg ze niet zomaar weer neer. Vraag bijvoorbeeld in welk spelend kind de verteller zich herkent. Veel van wat op een foto staat is vanzelfsprekend voor de eigenaar, maar is voor anderen nieuw en kan leuke informatie opleveren.

Een 'slecht' interview

Het gebeurt wel eens dat een interview niet lekker loopt en dat de verhalenverzamelaar er geen verhaal uithaalt of zich er niet prettig bij voelt. Een 'slecht' interview kan verschillende oorzaken hebben, zoals:

- De verteller is onwillig en wil eigenlijk niet meedoen, hij/zij is bijvoorbeeld met tegenzin overgehaald of onder druk gezet om mee te doen.
- De verteller voelde zich niet goed, was bijvoorbeeld ziek of een naaste was overleden.
- Het interview duurde te lang.
- Er was sprake van miscommunicatie of een taal/accentprobleem waardoor verhalenverzamelaar en verteller elkaar niet goed konden verstaan.
- De verhalenverzamelaar had de subthema's onvoldoende voorbereid en zat zonder vragen.
- De verhalenverzamelaar had een thema gekozen dat de verteller niet interesseerde of boeide.
- De verhalenverzamelaar was alsmear bezig te denken aan de volgende vraag, had andere zaken aan zijn/haar hoofd of voelde zich niet lekker waardoor hij/zij niet goed luisterde.
- De verhalenverzamelaar en de verteller zaten op andere golflengtes waardoor de verhalenverzamelaar het verhaal van de verteller niet herkende. Bijvoorbeeld: de verhalenverzamelaar is iemand van het grote verhaal over nieuwswaardige gebeurtenissen, terwijl de verteller iemand is van het kleine verhaal over persoonlijk gebeurtenissen.
- De verhalenverzamelaar had van tevoren een zeer duidelijk en specifiek idee van het soort verhaal dat hij/zij wil horen en staat niet open voor andere (soorten) verhalen of raakt gefrustreerd omdat de verteller alsmear over andere dingen vertelt.

De verhalen van kinderen en jongeren

Alle leeftijdsgroepen, dus ook kinderen en jongeren, hebben herinneringen en verhalen te vertellen over hun buurt, een winkel of hun vriendjes. Een kind of tiener interviewen is wel anders dan een volwassene bevragen. Tieners zijn soms minder guldig in het vertellen en kinderen kunnen van de hak op de tak springen met een niet bij te houden snelheid. Enkele tips zijn:

- vraag naar thema's die bij hen leven
- werk in groepsverband - laat drie of vier kinderen tegelijkertijd vertellen over een specifiek onderwerp dat bij hen leeft
- bevaag kinderen of jongeren die je goed kent
- schakel een leraar of jongerenwerker in
- geef duidelijk (m.n. bij tieners) het belang van hun verhaal aan - 'alleen maar ouderen aan het woord is ook niks', 'ook jouw kant van het verhaal moet aan bod komen'

Vertellers vinden

Vertellers kun je overal vinden; het kunnen vrienden, familie of bekenden zijn, de winkelier om de hoek of mensen die je interessant lijken. Durf op mensen af te stappen en laat ze weten dat jij hun verhaal interessant vindt. En je mag natuurlijk ook altijd putten uit jouw eigen herinnering, ook jouw verhalen mogen op de site. Mocht je zelf niet weten wie je wil interviewen, de redactie heeft een lijst van personen die hun verhalen willen delen. Verder zijn er enkele tips die kunnen helpen bij vertellers benaderen:

Tips vertellers benaderen

- Als je onzeker bent of iemand niet durft te benaderen, neem dan een bekende (vriendin, andere verhalenverzamelaar) mee als je iemand uitnodigt voor een interview.
- Begin met een algemeen gesprek, vraag over de buurt, over de persoon zelf enz. Als het gesprek prettig verloopt zullen mensen eerder geneigd zijn mee te doen aan een interview dan als het gesprek begint met de vraag of ze geïnterviewd willen worden.
- Durf op verhalen in te springen als je die in het voorbijgaan hoort, bijvoorbeeld de bewaker in de supermarkt die aan een collega vertelt dat hij in een knokploeg in het Oosterpark zat als jongen of iemand in een café die aan het vertellen is aan de barman. Reageer enthousiast en vraag of de persoon het verhaal ook met het Geheugen van Oost wil delen.
- Loop door de buurt met een fototoestel en maak foto's van objecten die je interessant vindt. Kans is groot dat iemand je daarover aanspreekt en dat kan een leuk contact zijn voor een interview.
- Bepaal eerst je onderwerp en zoek dan een verteller bij het onderwerp, als je bloemen interessant vindt benader je bijvoorbeeld de bloemist of een klant van de bloemenwinkel.
- Benader mensen die in de krant stonden of op tv waren, bijvoorbeeld die op AT5 vertellen over hun favoriete plek.
- Zoek mensen via een instelling of organisatie. Benader bijvoorbeeld een verzorgingshuis met de vraag of zij ouderen weten om te interviewen of vraag een jongerenwerker of die kan helpen jongeren te benaderen.
- Laat potentiële vertellers de verhalen op de site zien. Dat inspireert hen vaak en helpt om twijfelaars over de streep te trekken doordat zij zien dat het niet altijd om 'grote' spannende verhalen moet gaan.
- Vertel vanaf het allereerste contact dat de verteller het verhaal eerst leest en goedkeurt voordat het geplaatst wordt op de site en benadruk dat geen enkel verhaal zonder goedkeuring geplaatst wordt (dit geeft vertrouwen).
- Laat weten dat ze een pseudoniem mogen gebruiken.
- Als je merkt dat iemand echt niet mee wil werken, push ze niet. Mensen die tegen hun zin meedoen zullen meestal geen goede verteller zijn.
- Onthoud: de meeste mensen vinden het leuk om te vertellen, ontlok ze eerst tot vertellen en vraag dan pas of ze meer willen vertellen voor het Geheugen van Oost...

‘Triestigheid’

Iedere verhalenverzamelaar zal trieste verhalen horen, over verlies, dood, angst e.d., verhalen zijn nu eenmaal niet alleen vrolijk en mooi. Belangrijk is wel dat je als verhalenverzamelaar zorgt dat je enige afstand behoudt. Het gevaar dreigt namelijk dat je te veel meeleeft en de ‘triestigheid’ meeneemt naar huis. Het komt voor dat verhalenverzamelaars bepaalde verhalen niet uit hun hoofd kunnen zetten of er van wakker liggen. Wees er dus op alert dat je niet te veel meeleeft met de vertellers en mocht dat een keer gebeuren: praat er dan over met iemand in je omgeving of met een van de begeleiders!!! Door er over te praten kun je er meestal beter afstand van nemen.

Wel of niet een bandrecorder gebruiken

Het gebruik van een bandrecorder heeft voor- en nadelen. Belangrijkste voordeel is dat je gemakkelijker kunt luisteren naar de verteller. Je hoeft geen aantekeningen te maken en kunt daardoor jouw aandacht volledig op de persoon en zijn verhaal richten. Nadeel is dat je enorm veel tijd kwijt bent aan het uitwerken van het gesprek. Velen gebruiken een tussenweg. Zij nemen het gesprek op, maar maken ook enige aantekeningen. Zij schrijven het verhaal in eigen bewoording op en luisteren het bandje alleen af als zij iets zijn vergeten of om letterlijke citaten over te nemen. Zij werken de band niet helemaal uit.

LET OP DE GROOTSTE VALKUIL!

Herinneringen ophalen is enorm leuk en associatief, voor je het weet komen ook bij jou allerlei herinneringen opborrelen en ben je zelf aan het vertellen! Hoe verleidelijk het ook is, ga niet zelf vertellen!!! Je bent er immers voor de verhalen van de verteller. Maar vergeet jouw herinneringen niet, schrijf bijvoorbeeld even snel een kernwoord op zodat je het je later weer voor de geest kunt halen en op kunt schrijven. Ook jouw herinneringen en verhalen zijn immers leuk voor de site.

Interviewtips

- Stel aan het begin de verteller op zijn gemak, bijvoorbeeld door eerst over algemene dingen te vragen die niets met het interview te maken hebben.
- Een interview is geen dialoog, laat de verteller het verhaal zoveel mogelijk zelf vertellen.
- Vermijd vragen waar een simpel ja of nee als antwoord zou volstaan. Gebruik altijd woorden als 'Kunt u beschrijven hoe...', of 'Hoe ging dat in zijn werk?'. Vraag naar waarom, hoe, waar, wie, wanneer en wat.
- Vraag naar zintuiglijke belevingen: wat rook u? Hoe voelde het? Welke geluiden hoorde u daarbij?
- Laat de verteller altijd uitspreken, als u halverwege het verhaal een nieuwe vraag heeft, schrijf deze op en stel het als de verteller is uitgepraat.
- Als de verteller sterk afwijkt van het onderwerp of het thema, probeer hem dan zo snel mogelijk weer bij het onderwerp te brengen: 'voordat we verder gaan, wil ik nog even terugkomen op uw kindertijd in de buurt.'
- Laat u niet van de wijs brengen door stiltes, laat de verteller rustig nadenken en verder praten. Schrijf tijdens stiltes wat aantekeningen op. Stel pas een nieuwe vraag als het verhaal echt ten einde is. Het kan ook stimulerend werken om wat de verteller net verteld heeft samen te vatten en daar nog een vraag over te stellen. Maar doe dit niet bij elke vraag.
- Stel één vraag tegelijk. Vraag bijvoorbeeld niet: kunt u zich uw schooltijd nog herinneren, wat speelde u toen en had u een leuke juf? Niemand kan meerdere vragen in één keer beantwoorden en de verteller zal meestal alleen op de eerste of laatste vraag een antwoord geven.
- Begin nooit met controversiële, persoonlijke of moeilijke vragen. Stel deze pas in een later stadium van het interview. Misschien stuurt de geïnterviewde zelf al in die richting. Anders zult u dit gevoelsmatig moeten timen.
- Wees niet bang om tijdens het interview vragen te improviseren en wees vooral ook niet bang als deze vragen er soms een beetje raar uit komen. Een interviewer is ook maar een mens.
- Verzamel ook informatie over de context van het verhaal: wanneer speelde het verhaal zich af? Wat was de positie van de verteller op dat moment (moeder, dochter, weduwe)? Waar speelde het verhaal zich af? Verzamel ook informatie over de verteller: geboortjaar, hoe lang hij/zij in de buurt woont, enz.
- Vergeet niet te vragen naar voorwerpen of foto's bij de verhalen.