

# Verhaalvormen Teamreflectie

Passie is een essentieel onderdeel van vakmanschap. Door het vertellen van verhalen brengen we die passie over op een ander. Mensen worden geraakt met verhalen.

Daarnaast leren mensen vaak makkelijker door het horen en zien van verhalen. Het komt immers dicht bij het leren door eigen ervaringen. Naast de feiten worden ook de context en emoties van de belevenis overgebracht. Degene die het verhaal vertelt, leert ook. Door een verhaal te vertellen geeft de verteller er weer nieuwe betekenis aan.

We vragen jullie ergens de komende maanden in een beraad of een andere bijeenkomst te reflecteren op **minimaal 1** van de volgende 4 thema's:

1. *Zorg- en dienstverleningsproces,*
2. *Veilige zorg*
3. *Het beste uit jezelf - cliënt,*
4. *Het beste uit jezelf - medewerker*

**Als team kunnen jullie je verhaal aan aanleveren in verschillende verhaalvormen:**

1. In de vorm van een (YouTube)-video
2. Een foto (van de flipover)
3. Tekstueel
4. Presentatie (Powerpoint/Keynote/Prezi)
5. Uitnodiging op locatie
6. Een combinatie van bovenstaande. Of een ludieke vorm.

## Handleiding Filmen iMovie app of Videoshow voor Android

**Algemene richtlijnen om te filmen:**

1. Bedenk vooraf wat je wil filmen en hoe je er een verhaal van kunt maken. Maak een kort script. Bedenk altijd dat de kijker niets weet van het onderwerp.
2. Houd je telefoon altijd horizontaal.
3. Let op de lichtval (film in ruimtes waar goed licht is. Film niet tegen het licht in, dus van het raam af).
4. Houd je telefoon stabiel (probeer niet iedereen duizelig maken door te snel heen en weer te bewegen)
5. Film korte shots (niet langer dan 10 seconden).
6. Houd rekening met omgevingsgeluid. (bijv. niet interviewen in een ruimte waar meerdere mensen aanwezig zijn, de muziek aan staat of een afzuiging aan staat!)
7. Maak het filmpje niet langer dan 3 minuten!

## Verschillende filmtechnieken:

- Vloggen (= jezelf filmen)
- Interview (bedenk van te voren welke vragen je gaat stellen)
- Sfeerimpressie (film bijv. shots van het begin, tijdens en einde van de dag)

## Filmpje maken met iMovie, (alleen met apple en anders gebruik je Videoshow):

1. Maak je telefoon leeg van fotos, video's of apps die je niet gebruikt (om straks je filmpje te bewaren op je telefoon en daarna door te sturen heb je zeker 2 GB nodig!).
2. Maak dan eerst de korte shots/filmpjes van 10 tot 15 seconden.
3. Download iMovie of Videoshow
4. Open de app van iMovie en gebruik theater
5. Plak de stukjes film achter elkaar (zie plaatje hieronder) (als je het filmpje aanklik kun je hem ook korter maken door de gele rand te verschuiven)
6. Kies een muziekje bij *audio (of eventueel jouw gekochte muziek)*
7. Edit het geluid (zachter of harder)(door op de stukjes film te klikken en verschuif de balk. En door aan het einde van het filmpje *fade* te gebruiken kun je het geluid uit faden. Wanneer je op de groene balk (dit is de muziek) klikt kun je deze ook harder of zachter zetten)
8. Voer teksten in met de T button. Deze vind je als je het filmpje waar je de tekst in wilt zetten aanklikt.
9. Geef je filmpje op de eerste pagina een naam en sla je filmpje op. De meest gebruikte manier is om het filmpje dat je bewaard hebt op je telefoon met de wetransfer app door te sturen.



## Uploaden en delen

Je kunt jouw video delen met anderen. Via Whatsapp of mail. Helaas comprimeren deze kanalen de video en is de video na het versturen niet meer scherp en full screen te bekijken. Een veel beter idee is om jouw video te delen vanaf je eigen YouTube kanaal of te versturen via Wetransfer.com (zet deze app op je telefoon).

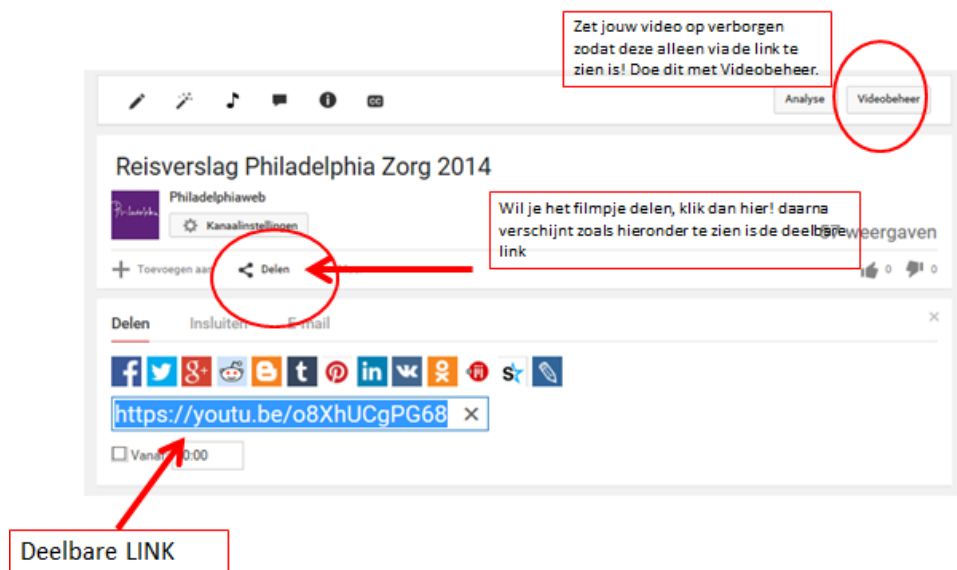
**Let op:** Als je een video upload naar YouTube vanaf je telefoon, wordt deze standaard ingesteld als een 'openbare video'. Dit betekent dat iedereen de video kan bekijken. Je kunt dit direct aanpassen op de pagina. Verander het van 'openbaar' naar 'verborgen'. Dit houdt in dat alleen personen die de link ontvangen het filmpje kunnen bekijken.

## Quitclaims/toestemmingsformulieren

**Heel belangrijk!** Wil je eigen audiovisuele opnamen (foto, film en geluid) maken en gebruiken? Staan daar cliënten, medewerkers en overige personen op? Dan is toestemming nodig van deze personen. Zonder toestemming mogen we niets op YouTube of Social Media zetten!

## [Hier vind je de toestemmingsformulieren](#)

Met het toestemmingsformulier audiovisuele opname kun je de toestemming van deze personen regelen om dit materiaal te kunnen gebruiken voor interne en externe publicatie- en communicatiedoeleinden. Het invullen van het toestemmingsformulier moet per keer dat er audiovisuele opnamen worden gemaakt opnieuw gebruikt worden.



## **Vragen?**

Bel met:

Diana Looman telefoonnummer: 06-83231841 of

Bert Brinkman, telefoonnummer: 06-10393679

## **Nog een paar algemene tips:**

### **1) Breng rust in je film**

De kracht van film is beweging, maar dat betekent niet dat je continu je telefoon moet bewegen. Probeer je telefoon ook eens een aantal seconden stil te houden en de beweging in je shot te halen. Bijvoorbeeld door langslowende mensen te filmen, of een drukke straat, of een hond die voorbij loopt. Niets is zo saai als een shot waarin niets gebeurt.

Een andere neiging die je kan hebben is dat je te veel gaat inzoomen en uitzoomen. Ook dat kun je beter niet doen. Je kan beter een onderwerp op verschillende manieren in beeld brengen, in plaats van een shot te maken met één of meerdere zooms er in.

voorbeeld: Stel dat je een mooie boom ziet. Film dan de details van dichtbij, de boom in zijn geheel van iets verder weg en ook de omgeving waarin de boom zich bevindt van nog verder weg. Achteraf kun je dan mooi afwisselen tussen de verschillende beelden.

Voor de rust in de film is het belangrijk om de camera goed stil vast te houden. Dit is niet altijd even makkelijk. Film als het even kan vanaf een statief.

Mocht je geen statief hebben improviseer dan ter plekke, gebruik bijvoorbeeld een muurtje, stoel of andere objecten in de buurt.

## **2) Creëer diepte door afsnijding**

Met een filmpje kun je ook erg goed verschillende perspectieven laten zien. Hoe verhouden bepaalde objecten zich tot elkaar? Door het ene filmonderwerp op de voorgrond te plaatsen en het andere op de achtergrond kun je spelen met deze verhoudingen. Als je een onderwerp heel dichtbij haalt, creëer je afsnijding. Dan lijkt het alsof het onderwerp buiten beeld doorloopt. Hierdoor krijg je een ruimtelijk effect in je film. Ook breng je diepte in je shot.

Daarnaast kun je proberen om te spelen met scherpte. Je krijgt een heel ander beeld als je onderwerp op de voorgrond scherp is en het onderwerp op de achtergrond niet, of juist andersom.

## **3) Verdeel je beeld in negen vlakken**

De gouden regel voor een mooie compositie is de zogenoemde 'een derde regel'. Dit houdt in dat je het shot indeelt in negen vlakken. Drie horizontaal en drie verticaal. Je eerste gedachte bij het filmen van een onderwerp zal zijn: "Het onderwerp moet in het midden van het beeld te zien zijn." Maar als je het onderwerp niet in het midden, maar juist op de snijvlakken van de horizontale en verticale lijnen plaatst, dan is de compositie veel mooier en natuurlijker. Deze snijvlakken worden ook wel sterke punten genoemd.



*In dit voorbeeld zie je het onderwerp, de twee jongeren, op een sterk punt staan. Ook de horizon ligt op ongeveer een derde van boven.*

Let op, deze regel geldt ook voor het filmen van een interview. Probeer daarbij altijd de ogen van de geïnterviewde op een van de twee bovenste sterke punten te houden. Dan krijg je het meest natuurlijke beeld. Kijk maar eens naar het journaal, daar zie je dat ze het daar precies zo doen. Zelfs de nieuwslezer zit niet precies in het midden van het beeld.

**Het is even oefenen, maar na een tijdje worden deze regels je tweede natuur. Op deze manier zien je filmbeelden er al snel een stuk beter uit!**