

“Mijn reis naar herstel van Long Covid”

Beste ervaringsdeskundige,

Wat leuk dat je overweegt om mee te doen met de **Podcast van Stichting Emovere!**

In deze podcast vertellen ervaringsdeskundigen over hun reis naar herstel van aanhoudende lichamelijke klachten door aan de slag te gaan met (onbewust) verdrongen emoties. In het najaar van 2024 brengen we een speciale serie uit over Long Covid. Het is de bedoeling dat jij in ongeveer 15 minuten jouw verhaal vertelt (monoloog). Als onderdeel van de pilot wordt jouw verhaal met een intro en outro van Stichting Emovere gepubliceerd op Spotify onder “*Mind Body Talks*” door Stichting Emovere.

Om een beeld te krijgen van de podcast en welke verhalen in de eerste serie zijn gedeeld, zie hier:

<https://open.spotify.com/episode/6PUfIGVsEKzJnHQxKKmRou>

Opzet verhaal:

Hallo mijn naam is ... en ik ben hersteld van ...

Vertel daarna in ongeveer 15 minuten de volgende dingen:

- Wat waren precies je klachten, wanneer ontstonden ze en op welke manieren beïnvloedden of beperkten ze je leven?
- Wat heb je allemaal ondernomen om van je klachten af te komen?
- Wat was het **keerpunt**? Welke weg heb je hierin bewandeld?
- Wat was de rol van (onbewuste) emoties en het leren doorvoelen en uiten van emoties tijdens jouw reis naar herstel?
- Hoe gaat het nu met je?

Als laatste sluit je af met:

Dit was mijn verhaal, bedankt voor het luisteren!

Hoe vertel jij jouw verhaal?

Vertel je verhaal aan de hand van steekwoorden of de vragen (dus zonder je verhaal voor te lezen, dat klinkt vaak niet lekker om naar te luisteren).

Het hoeft niet perfect te zijn, het is prima om even na te denken, maar neem de luisteraar daar wel in mee. Laat niet té lange stiltes vallen (je kan de opname altijd pauzeren).

Techniek en tips:

- Zoek een rustige plek waar je je comfortabel voelt en niet gestoord kunt worden. Gebruik de Dictafon-app op je telefoon voor opname.
- Plaats de telefoon op een stapel boeken ongeveer 20 cm van je gezicht, of spreek in met een goede koptelefoon.
- Begin met een warming-up van 1 minuut om op te warmen en een testopname te maken om de verstaanbaarheid te controleren en achtergrondgeluiden te elimineren.
- Als de opname duidelijk is, start dan met de echte opname van 15 minuten.

Checklist voor het indienen:

- Is het goed verstaanbaar?
- Is het verhaal duidelijk?
- **Is het omslagpunt en de link naar onbewuste emoties helder?**
- Komt er **geen reclame** in de podcast voor?

Indienen:

- Mail het **audiobestand** én een **korte beschrijving** van jouw verhaal naar Nina Bosselaar (n.bosselaar@gmail.com).
- Nina beoordeelt de kwaliteit van de audio en Marten Klaver de inhoud. Van hen hoor je of er iets aangepast moet worden.
- Na goedkeuring, hoor je wanneer de podcast online zal verschijnen.