



Stappenplan voor het schrijven van een *Kon Na Leti*

Wat fijn dan jij je *Kon Na Leti* wil delen!

Kon Na Leti betekent in het Surinaams, 'breng naar het licht'. In de context van de Keti Koti Tafel is het een persoonlijke onthulling, in relatie tot het thema van de dialoog. Jij brengt hiermee jouw waarheid naar het licht. Hiermee wordt het ijs gebroken voor de deelnemers, zodat zij daarna ook openhartig hun verhaal delen met hun gesprekspartner.

Door het delen van jouw *Kon Na Leti* help je de rest van de deelnemers om zich open te stellen.

Tijdens een Keti Koti Tafel zijn er twee *Kon Na Leti's*. 1 door een zwarte en 1 door een witte deelnemer. Een *Kon Na Leti* duurt maximaal 5 minuten (maximaal 1000 woorden).

Het schrijven van een *Kon Na Leti*

Stap 1 Reflectie thema

Hoe heeft dit thema van de Keti Koti Tafel zich gemanifesteerd in jouw leven? Ga voor je zelf na welke gevoelens het thema bij je oproept. Waar gaat het thema in jou ogen over? Waarin kan je je persoonlijk verbinden met het thema?

Reflecteer op de dialoogvragen. Welke van de twee vragen roept een verhaal in je op? Misschien denk je in de eerste plaats aan een ervaring van iemand anders, iets uit het nieuws of een actueel thema op je werk. Het is echter van belang dat het verhaal gaat over een ervaring die jij zelf hebt meegemaakt en die je persoonlijk (emotioneel) heeft geraakt.

Stap 2 Kies een vraag

Kies een van de twee dialoog vragen uit voor jouw *Kon Na Leti*.

Het kan helpen om er met iemand over te praten als je er niet meteen uitkomt. Kan je niemand bedenken die hierover met jou in gesprek wil, neem dan contact op met iemand van de Stichting Keti Koti Tafel, wij helpen je dan graag verder.

Stap 3 Schrijven van een *Kon Na Leti*

Je hebt besloten waar je het over wilt hebben. Nu is het de uitdaging om het op te schrijven. Vraag je af wat de boodschap is van jou verhaal. Welke punten zijn belangrijk dat ze goed begrepen worden en probeer te benoemen waardoor precies je (emotioneel) geraakt werd. Zet deze punten voor jezelf op een rijtje.

Schrijf het verhaal op en zorg dat de punten duidelijk naar voren komen. Probeer zo dicht mogelijk bij je eigen gevoel te blijven. Dus niet "ik werd buitengesloten door mijn collega", maar "ik voelde mij er niet bij horen."

Stap 4 Inleiding

Schrijf een inleiding voor je verhaal. In de inleiding deel je waarom je, op ons verzoek, een *Kon Na Leti* wil uitspreken. Wat is je motivatie? Vertel heel kort wie je bent.

Stap 5 Reflectie Veranderings-proces

Deel je herinneringen, ervaringen, je worstelingen je onzekerheden, je gevoelens nieuwe inzichten die je hebt opgedaan in je veranderingsproces in relatie tot het thema

Stap 6 Slot

Schrijf een slot. Benoem nogmaals wat er voor jou belangrijk was aan je ervaring. Wat waren de lessen die je eruit hebt gehaald? Hoe zou je het eventueel in het vervolg anders willen doen?

Stap 7 Oefenen en spiegelen

Lees het geheel na en zorg dat het een vloeiend geheel is. Misschien voel je je er goed bij om het een aantal keer te oefenen, aan iemand voor te lezen of te laten lezen, voordat je het laat horen aan de Keti Koti Tafel.

Indicatie maximaal aantal woorden

- Inleiding 100 woorden
- Kern 500 woorden
- Slot 100 woorden

Het delen van een *Kon Na Leti* aan de Keti Koti Tafel is voor velen een spannende ervaring. Het is daarbij een uitdaging om vooral jezelf te zijn. Ook de deelnemers aan tafel vinden het

spannend om hun persoonlijke ervaringen herinneringen en gevoelens te delen met hun gesprekspartner.

Doordat jij opstaat en je verhaal deelt, draag je bij aan het verminderen van de spanning voor de 100 deelnemers, die daarna ook hun ervaringen gaan delen. Dit is een bijzondere rol en wij zijn je dankbaar dat jij die rol op je wil nemen

Heel veel sterkte met dit proces en als je hulp nodig hebt, schroom dan niet om contact met ons op te nemen.

Hartelijke groet,

Het Keti Koti Tafel Team