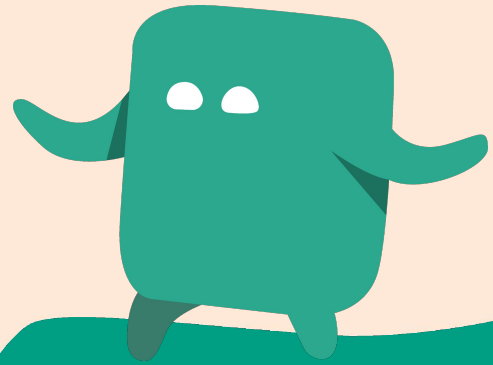


Formats *Base*



so.

Kom Praten

We gaan de straat op om openhartige bekentenissen op te halen. Maar je openstellen is lastig. Daarom mag het best anoniem, zolang de problemen waarmee mensen struggelen maar besproken worden. Want hiermee halen we de drempel om te praten over gevoelens omlaag.

We plaatsen een kom op straat. Hierin kunnen jongeren iets achterlaten waar zij tegenaan lopen. In ruil voor het achterlaten van hun boodschap mogen zij een boodschap die al in de kom zit voorlezen. Hierdoor blijft hun probleem anoniem, en durven ze eerder hun boodschap achter te laten. We zien vervolgens de reactie op datgene dat ze net hebben voorgelezen. Elke video licht een andere emotie uit, zoals onzekerheid, somberheid of faalangst.



onzeker
faalangst
somer
stress

Vinden

Voelen

Doen

SO.

Stemmetje in je hoofd

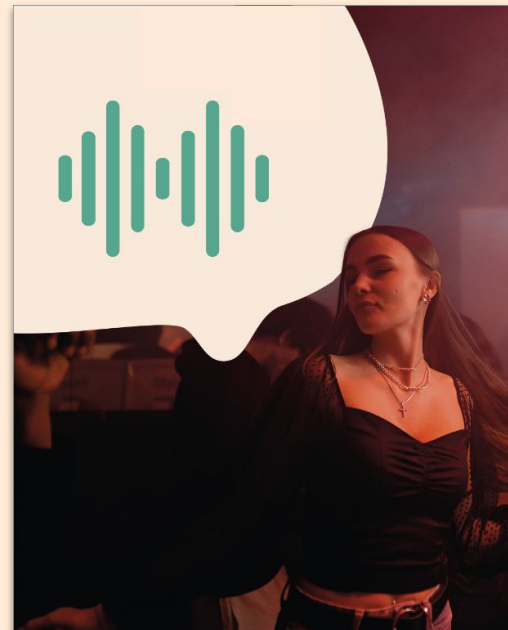
Instagram is het platform waarop nog veel schone schijn de boventoon voeren. Mensen laten hierop zich van hun beste kant zien. Dit is echter slechts één kant van het verhaal. Wij laten het hele verhaal zien én horen.

We plaatsen geïdealiseerde foto's / video's en voorzien deze van de gedachten die de persoon op de foto daadwerkelijk had. Hiermee brengen we de onzekerheden, stress en somberheid aan het licht, die te vaak verborgen blijven. Dit moet bijdragen om deze gevoelens als normaal te gaan zien, ook bij mensen waarvan je het niet verwacht. In de captions benadrukken we altijd dat praten over deze gevoelens helpt.

Vinden

Voelen

Doen



heyhetisoke Jij onzeker?! Ook mensen waarvan je het niet verwacht kunnen erover meepraten.

Zit je met deze gedachten? Zeg ze hardop. Je even niet oké voelen is oké, dus deel het met iemand. Anders blijf je ermee rondlopen.

so.



onzeker
faalangst
somber
stress

Vinden

Voelen

Doen

SO.

Je bent niet de enige

Soms is het wel zo fijn om te weten dat je niet de enige bent. Dat het normaal is dat je ergens mee worstelt en dat je er iets aan kunt doen. We plaatsen daarom in feedposts en interactieve stories stellingen en scenario's waarop je kunt antwoorden: Ook ik kan erover meepraten.

De feedpost en stories bevatten een gevoel of herkenbare situatie. Bijvoorbeeld: Ik maak mij ver van te voren erg druk om een gesprek met m'n baas. Tips om hier beter mee om te gaan, vind men op de volgende slide. Zo koppelen we scenario's altijd aan een handelingsperspectief.

Vinden

Voelen

Doen

Hey

Nog voordat ik gepresteerd heb, ben ik al bang dat ik ga falen.

JA

NEE

Was je antwoord ja?

Praat erover

Neem iemand in vertrouwen. Hun blik van buitenaf kan je helpen relativeren.

Spraak-makend

We gaan het gesprek aan met mensen uit de community door middel van stellingen en vragen. Hiermee peilen we de houding van jongeren ten opzichte van praten en kunnen we hen tijdens een conversatie voorzien van bruikbare tips. Er ligt hier dus een belangrijke rol voor community management.

Vinden

Voelen

Doen

Vraag

**Praten is niet
zwak maar
juist sterk,
toch?**

Spreekuur

Hey, het is oké is een platform waarop je je verhaal kwijt kunt en vragen mag stellen. Vragen of verhalen die meermaals terugkeren of die van toepassing kunnen zijn op meer jongeren laten we beantwoorden door een professional.

Tijdens het Hey Spreekuur filmen we een jongerenpsycholoog die vragen of verhalen behandelt. Dit zal in eerste instantie via een geplande video gebeuren. Indien het een succes is, kunnen we gaan experimenteren met een live sessie.

Vinden

Voelen

Doen

Zit het even
niet mee?

Stel anoniem
je vraag aan
onze expert.



SO.

Voorbeeldig

Jongeren die we aan de praat willen krijgen zijn gebaat bij handvatten. Hulp om gesprekken over hun gevoelens aan te gaan of voor luisteraars om de juiste vragen te stellen. In 'Voorbeeldig' laten we de mensen aan het woord die kampen of kampen met onderwerpen als faalangst, onzekerheid of bijvoorbeeld lusteloosheid. Deze mensen delen niet alleen hun eigen verhaal, maar geven ook handvatten die anderen kunnen aangrijpen.

Vinden

Voelen

Doen



heyhetisoke Tip#1 Vraag naar wat erachter zit.

Opzet video



Hoe ervaar jij stress?

Hoe ervaar jij stress?



Dionne de Boer

Ik zit in het 2e jaar van

Door mijn ADHD merk ik

Plannen helpt mij

Intro

We zien een animatie waarin we zien dat er een bericht getypt wordt.

De vraag

We introduceren de vraag en de topic van de video/dialog. Daarna swiped het bericht heel even naar rechts en popt hij omhoog zoals een reply in WhatsApp.

Reply: introductie

Een reply komt binnen met een filmpje en afzender. De video begint te spelen en we gaan naar full screen.

Het probleem

We zien iemand volledig in beeld en begint tegen de kijker te praten. Hier komt de introductie van het topic vanuit onze spreker.

Verdieping

Het beeld gaat iets closer om het persoonlijker te maken. Hier gaan we ook iets dieper in op het onderwerp.

Wat helpt mij

We gaan naar portait waardoor het nog persoonlijker wordt. Hier komen we ook tot de kracht en oplossing/tip van de spreker.

Voorbeeldig video

Ten eerste super leuk dat je mee wilt helpen! Hieronder vind je wat informatie die je gaat helpen bij het vertellen van je verhaal en het maken van je video.

Wat gaan we doen?

Jij gaat een video maken van jezelf waarin je ingaat op het onderwerp dat jij hebt gekozen.. De vraag is om deze te filmen in **3 delen**. Een **intro**, **midden** en **einde**. Deze drie filmpjes plakken wij dan vervolgens aan elkaar. De drie filmpjes gaan jou helpen om structuur in de video te houden en met wat tips en tricks van ons gaan wij er een mooi geheel van maken.

In de drie video's vragen we je jezelf op verschillende **afstanden** te filmen. Volledig in beeld, half in beeld en portret (selfie) stand. Deze drie afstanden hebben ook alle drie hun eigen functie in de film.

Introduceren, een verdieping en einde.

Paar basis tips:

- Film niet tegen het licht in
- Zorg dat je audio helder wordt opgenomen. (eventueel los met een externe microfoon of tweede telefoon.
- Neem een telefoon standaard/statief mee.
- Voorkom achtergrondgeluid door een rustige plek op te zoeken
- Stel de vraag en neem een pauze voordat je antwoord geeft

Hoe ervaar jij stress?

Ik zit in het 2e jaar van

Door mijn ADHD merk ik

Plannen helpt mij

Camera uitsnedes



1e filmpje - Introductie

Volledig in beeld

Zoek een rustige plek op met zonder achtergrondgeluid en voorbijgangers.

Zet je camera op een afstand waardoor jezelf volledig in beeld komt. Maak even een testje ivm opname geluid.



2e filmpje - Verdieping

Half in beeld

Zet de camera iets dichterbij. Dit mag met dezelfde achtergrond maar voel je vrij om binnen dezelfde setting de hoek veranderen.



3e filmpje - Wat helpt mij

Selfie/portret video

Neem de telefoon in je hand en film vanuit selfie modus.

Invulling script



1e filmpje - Introductie en antwoord op de hoofdvraag

Introduceer jezelf en geef antwoord op de hoofdvraag: **Hoe ervaar jij stress?**



2e filmpje - Verdieping van de hoofdvraag

Op welke manieren heeft dit impact op jouw dagelijks leven en wat zijn voor jou de gevolgen?



3e filmpje - Wat helpt mij

Om persoonlijk en krachtig te eindigen film je jezelf in het laatste onderdeel vanuit een selfie perspectief. Hierin vertel je wat jou heeft geholpen.

Voorbeeld script

1e filmpje - Introductie en antwoord op de hoofdvraag

Ik ben Dionne, 21 jaar en studeer filosofie aan Universiteit van Amsterdam. Ik vraag best veel van mezelf. Ik wil goed presteren op school maar ook op sociaal gebied alles meepakken. Daardoor voel ik eigenlijk constant de druk om te moeten presteren en geeft het me constant stress omdat ik bang ben om mensen teleur te stellen.

2e filmpje - Verdieping van de hoofdvraag

Soms loop ik zo over van de stress dat ik blokkeer. Dat heeft er weleens ervoor gezorgd dat ik blokkeer. Tijdens een tentamenweek wilde ik bijvoorbeeld ook perse met vrienden een feest organiseren en had ik ook afgesproken om voor een familielid mee te kijken naar een ondernemingsplan. Ik wilde alle ballen in de lucht houden maar dat ging gewoon niet. Toen heb ik alles af moeten zeggen en hertentamens moeten doen. Uit schaamte heb ik me bijna een week op m'n kamer verstopt.

3e filmpje - Wat helpt mij

Inmiddels heb ik geleerd om de signalen te herkennen als alles te veel dreigt te worden. Ik hoef niet iedereen tevreden te houden, ik focus me nu echt op mezelf. Het belangrijkste dat ik heb geleerd is eigenlijk om nee te zeggen. Dat klinkt heel voor de hand liggend, maar dat vond ik echt moeilijk. Gelukkig gaat dat nu veel beter.

Nice to have
Base



Animaties

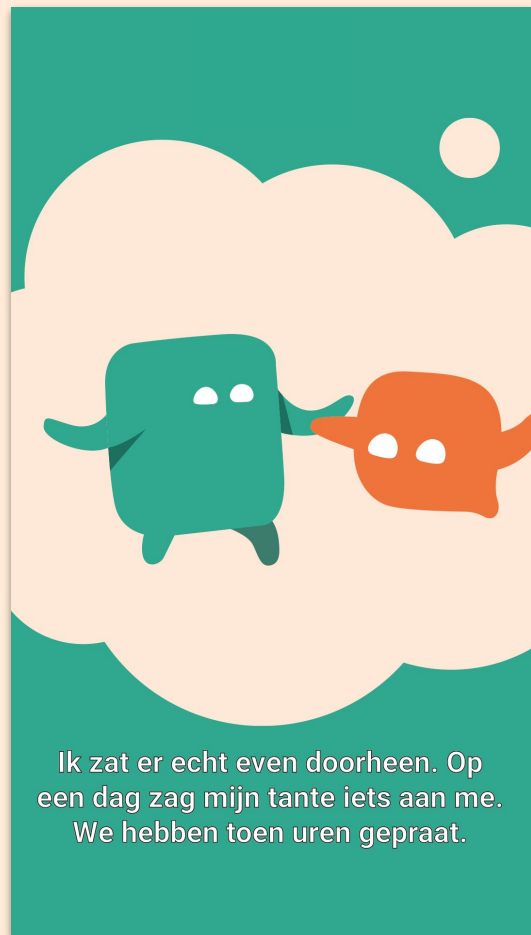
Ervaringsverhalen zijn een mooie toevoeging voor de content voor Hey. Dit zijn voorbeelden van mensen die 'praten over hun gevoelens' als positief hebben ervaren. Hierin kan een reeks aan emoties ter sprake komen, zoals schaamte, angst, stress en onzekerheid.

We verpakken dit in een animatie waar we de stem van een jongere onder plaatsen. Door praten altijd als belangrijkste hulpmiddel naar voren te schuiven, willen we de houding beïnvloeden.

Vinden

Voelen

Doen



Ik zat er echt even doorheen. Op een dag zag mijn tante iets aan me. We hebben toen uren gepraat.

Formats



Voorbeeld

Maandkalender

