

Working with people with experiences of fleeing their country, of conflict and war.

Richtlijnen voor Facilitators

Het werken met mensen met ervaringen van het ontvluchten van hun land, van conflict en oorlog.

Je kunt deze toolbox gebruiken met mensen die ervaring hebben als vluchteling, die hun land zijn ontvlucht vanwege armoede, onveiligheid, conflict of oorlog. Deelnemers die het geluk hebben gehad altijd in tijden van vrede te leven, kunnen toch moeilijke thuissituaties hebben gehad, ervaringen van verlies, ziekte, dood of verbale of zelfs fysieke mishandeling in hun families. Een van de deelnemers kan zich in een moeilijke periode van zijn leven bevinden.

Vaak is stress en trauma niet zichtbaar voor de buitenwereld. Dus, creëer een veilige ruimte voor iedereen.

Hier zijn enkele belangrijke punten om altijd in gedachten te houden.

Creating a safe space/ Het creëren van een veilige ruimte

Vraag deelnemers om de verhalen die ze in de workshopruimte horen, niet te delen met anderen buiten de workshop. Wees bereid om indien nodig een schriftelijke overeenkomst met deelnemers te maken waarin dit is opgenomen. Er zal ruimte zijn in de workshop voor het creëren van verhalen die specifiek zijn ontworpen voor de publieke sfeer, bijvoorbeeld voor delen op sociale media - maar er moet altijd van tevoren overeenstemming worden bereikt met de persoon. Dit geldt ook voor het plaatsen van foto's waarop andere mensen staan, zelfs als ze in een groep zijn. Op de eerste dag van de workshop, leg het volgende uit: Mensen moeten alleen verhalen delen die ze willen delen - en neem de tijd wanneer ze verhalen vertellen, zodat ze hun eigen grenzen kunnen respecteren; Veel van de oefeningen zijn ontworpen om positieve en empowerende ervaringen samen te creëren en te genieten, sommige kunnen misschien dwaas lijken, maar maken nog steeds deel uit van het proces, een zekere mate van vertrouwen is nodig om de workshop af te ronden;

Sommige van de reizen die mensen misschien kiezen om te delen, kunnen pijnlijk of moeilijk zijn geweest, wees open en respectvol voor ieders gevoeligheid en kwetsbaarheid; Er zal tijd zijn voor reflectie in de workshop, aan het einde van de meeste oefeningen, en feedback over uw ervaring met de oefening is welkom; Deelname aan de oefeningen is vrijwillig, iedereen mag een pauze nemen van de oefening wanneer ze dat nodig achten. Zorg er gewoon voor dat de communicatie tijdens het proces wordt gehandhaafd, iemand kan een pauze nodig hebben van de oefening omdat ze getriggerd of van streek zijn, zorg ervoor dat ze niet alleen worden gelaten om de veiligheid van alle betrokkenen te waarborgen; Elk individu heeft verschillende grenzen en triggerlevels waar ze als deelnemers voorzichtig mee moeten zijn. Wees bedachtzaam op hoe de luisteraar reageert op het verhaal dat je hen vertelt, en wanneer je pijnlijke herinneringen deelt, wees je ervan bewust dat het voor hen verontrustend kan zijn. Bij twijfel, vraag je gesprekspartner dan of ze willen dat je doorgaat.

Het gebruik van de exercises/oefeningen

Op de Your Journey-website kunt u tal van oefeningen vinden om uit te kiezen om in de workshop te gebruiken. De oefeningen zijn onderverdeeld in 7 categorieën die hun belangrijkste doel definiëren en waar ze in een progressie kunnen passen;

De categorieën zijn:

Teambuilding or Energizer:

Deze oefeningen worden gebruikt om de stemming voor de sessie te zetten en een plezierige groepsdynamiek te creëren, we raden aan om deze oefeningen aan het begin van een sessie te gebruiken of kort na een pauze of wanneer de groep lijkt af te dwalen;

Triggering Creativity:

Deze oefeningen stimuleren de deelnemers en maken dat ze buiten de gebaande paden denken, deze oefeningen werken heel goed als introductie op de workshop en als "buffer" tussen uitdagende oefeningen;

Triggering Awareness/bewustzijn stimuleren:

Oefeningen om beter na te denken over onszelf, ons verhaal en de omstandigheden waarin we ons bevinden. Het beste te gebruiken wanneer de groep vertrouwen heeft opgebouwd;

Finding Common Ground/Het vinden van gemeenschappelijke grond: Deze oefeningen helpen bij het opbouwen van het gevoel van gemeenschap, hoe de deelnemers op elkaar lijken en creëren kansen voor dialoog.

Technical Aspecten van Storytelling:

oefeningen die ingaan op verteltechnieken om nieuwe interessante manieren te vinden om je eigen verhaal te vertellen. Sommige vereisen dat de deelnemers een specifieke herinnering of verhaal hebben gekozen om te vertellen; Technical Aspecten van Fotografie: Experimenteer met fotografietechnieken, zodat de deelnemers zich meer bewust en creatief kunnen zijn. Deze oefeningen kunnen meerdere keren worden gebruikt binnen secties (indien het schema dit toelaat) om te experimenteren in verschillende fasen van het proces en verschillende bewustzijnsniveaus;

Closing/Afsluiting:

Goede oefeningen om een afsluiting te geven aan de sessie en/of de workshop. Ze kunnen vonken van reflectie of evaluatie bieden of gewoon een sessie op een lichtere toon eindigen. Zoals de naam al aangeeft, zijn de oefeningen het beste te gebruiken als laatste. Als facilitator is het aan jou om de oefeningen te selecteren die het beste bij de groep en de doelstellingen van je workshop passen, je kunt ook de oefening aanpassen om deze aan te passen aan je behoeften en je eigen versie te maken. Het belangrijkste is om een veilige ervaring voor de deelnemers tijdens het proces te garanderen.

Het Proces

The "Your Journey" workshop is ontwikkeld met de voorkeursduur van 18 uur aan activiteiten voor een groep van ongeveer 20 personen. Het totale aantal uren kan worden verdeeld volgens de behoeften van elke groep om een voorkeursaantal kortere sessies te produceren. Het is aan de facilitator om de totale duur van de workshop te verkorten met volledige bewustzijn dat hoe minder tijd aan het proces wordt besteed, hoe minder resultaten er aan het einde zullen worden behaald.

Gedurende het gebruik van de oefeningen streeft de workshop

"Your Journey" naar verschillende doelstellingen:

- ① Een veilige omgeving opbouwen voor de groep om hun ervaring te delen;
- ② Gemeenschappelijke grond vinden voor een gemakkelijkere interactie tussen de deelnemers;
- ③ Een gevoel van gemeenschap opbouwen om de integratie van de deelnemers met een migratieachtergrond verder te bevorderen;
- ④ Meer bewustzijn creëren voor onze persoonlijke ervaring, deze kaderen als een verhaal met behulp van verteltechnieken;
- ⑤ Leren hoe beelden en fotografie kunnen worden gebruikt om onze persoonlijke verhalen beter uit te drukken en te vertegenwoordigen.

Het volgen van deze doelstellingen (zowel op korte als lange termijn) kan worden gebruikt als referentie voor de ontwikkeling van het proces dat door de workshop wordt gevolgd, waarbij in het begin wordt gefocust op die oefeningen die de groep creëren en een gevoel van vertrouwen en gemeenschap opbouwen. Voor dit doel stellen we voor om elke sessie te beginnen met de oefening "check-in" en, indien mogelijk, deze of andere vormen van feedback gedurende de hele workshop te gebruiken. Een perfecte oefening om eerder in de workshop te gebruiken (misschien in de eerste 3 uur) is "The contract", om de deelnemers in staat te stellen hun eigen grenzen en regels voor het hele proces vast te stellen, plaats het tussen een paar meer "creatieve" oefeningen zoals die gemarkeerd als "Energizer" en/of "Triggering Creativity" om de impact en ernst van "het contract" te verzachten en de hele workshop te presenteren als een moment van verbinding, creativiteit, maar niet zonder regels en voorschriften. Dit zal een goed beeld geven van het hele proces en een veilige omgeving van vertrouwen opzetten.

Gebruik in de daaropvolgende uren meer oefeningen uit de categorie "gemeenschappelijke grond" om de deelnemers meer over zichzelf te laten delen; het is tijdens deze fase van de workshop dat de basisconcepten van "Thuis" en "Reis" moeten worden verkend en dat de deelnemers zich moeten gaan concentreren op een specifieke herinnering/ervaring (of een selectie daarvan) om tijdens de workshop aan te werken. Gebruik altijd "Energizer" en/of "Triggering Creativity" oefeningen om de stemming te verlichten en energie te verhogen wanneer je denkt dat ze passen. Het is in de late uren van de workshop dat de oefeningen uit "bewustwording stimuleren" beginnen te schitteren: oefeningen die een ander begrip van onszelf en onze ervaring mogelijk maken. Introduceer op dit moment meer oefeningen uit "technische aspecten van verhalen vertellen" zodat de deelnemers zich meer kunnen richten op hun "verhaal" en hoe ze het bij voorkeur willen vertellen. Naar het einde van de workshop toe moet de groep vrij zijn om te delen en te bespreken over zichzelf, hun ervaringen, hun Verhalen; ze zouden een beter begrip moeten hebben van hun eigen proces en in staat moeten zijn om een deel van hun eigen Verhaal te "ver-

tellen"; Ze zouden gevoed moeten zijn met creatieve input om te experimenteren en buiten de gebaande paden te denken. Als je "Technische aspecten van fotografie" nog niet hebt gebruikt, gebruik ze dan nu en geef ze de mogelijkheid om de wereld die ze binnen hebben te representeren door middel van beelden; als je ze al hebt gebruikt, laat ze het dan misschien opnieuw proberen, laat ze experimenteren met hun nieuwe bewustzijn, en bespreek dan samen hoe de foto die ze toen en nu hebben genomen anders is en hoe ze zich voelen. Gebruik vaak feedback, vraag hen altijd hoe ze zich voelen, of ze genieten van het proces, wat hun verwachtingen waren en hoe je daaraan voldoet. Sluit elke sessie af met een "afsluitende" oefening, feliciteer en bedank de deelnemer voor hun werk en hun vertrouwen. Zorg ervoor dat ze het gevoel hebben dat dit "hun Reis" is.

What is een Verhaal?

Een verhaal is een reeks gebeurtenissen die zich in een bepaald tijdsbestek afspelen. Om de luisteraar tevreden te stellen, moet een verhaal een specifieke structuur volgen:

- ① De Startende Situatie - Het moment om de tijd, de setting, het personage en de gemeenschappelijke gewoonten te presenteren waarin het verhaal plaatsvindt;
- ② Het Begin - Iets zet de gebeurtenissen in beweging, iemand verandert de startende situatie en laat het verhaal beginnen;
- ③ De Gebeurtenissen - wat er in het verhaal gebeurt, een reeks acties en keuzes die in elkaar passen en een progressie creëren en verwachtingen bij de luisteraars en/of conflict bij de personages opbouwen
- ④ De Oplossing - al het conflict wordt opgelost, een laatste gebeurtenis die het verhaal terugbrengt naar een nieuwe startende situatie (er kan iets zijn veranderd maar de "actie" is afgerond)
- ⑤ Conclusie - het einde van het verhaal, een manier om de vertelling af te sluiten met een moraal, iets geleerd of een samenvatting van de vertelde gebeurtenissen.

Er zijn veel soorten structuren die kunnen worden gebruikt om je verhaal op te bouwen, dit is een eenvoudig voorbeeld (andere zijn te vinden in de oefeningen) voel je vrij om meer voorbeelden te zoeken die beter bij je groep passen.

A short 3-minute story/ Een kort 3-minuten verhaal

Het vertellen van de ervaring van één enkele gebeurtenis, beperkt in tijd, plaats en actie met een duidelijk begin. Beperk de actie tot één enkele aflevering, stel het je voor alsof het een film is of een reeks afbeeldingen voor je, en beschrijf het in voldoende detail zodat je publiek het zich kan voorstellen aan de hand van je beschrijvingen, terwijl je de dynamiek van de verhaalsequentie behoudt.

Wat er moet gebeuren:

De toeschouwer (publiek, groep of partner) kan deelnemen aan jouw ervaring, ze nemen jouw perspectief over gedurende de lengte van het verhaal, ze zien wat jij ziet, voelen wat jij voelde en begrijpen jou en jouw kijk op het onderwerp beter.

Personal Stories/Persoonlijke verhalen

Voor deze workshop willen we dat de deelnemers zich concentreren op twee kernbegrippen die herinneringen kunnen oproepen: "Journey/reis" and "Home/thuis"

Elke reis die ze hebben gemaakt, die belangrijk voor hen is.

Het kan een fysieke reis zijn naar een ander land - ze kunnen ervoor hebben gekozen om daarheen te gaan voor werk, of zijn daarheen gegaan om werk te vinden, niet echt uit vrije wil. Of ze zijn gedwongen om daarheen te gaan, het land ontvluchtend vanwege conflict of oorlog. Het kan een avontuur zijn dat ze hebben gekozen om aan te gaan om zichzelf uit te dagen. Het element van keuze maakt een belangrijk verschil.

Het kan een uitgaande of een inkomende reis zijn.

Een voorbeeld van een inkomende reis:

"Je had een moeilijke uitdaging en je hebt ermee omgegaan en een oplossing gevonden. Sindsdien merk je dat je kalm bent, terwijl anderen misschien van streek raken. Deze veerkracht was een proces of een reis die je hebt afgelegd". Het kunnen reizen zijn die je vrijwillig onderneemt, is een luxe.

Wees u bewust van het privilege van reizen voor vrije tijd. Er zijn zoveel mensen op deze planeet die geen wetmatig recht hebben om te reizen, omdat ze staatloos zijn en geen paspoort of reisdocument hebben, en sommigen weten niet wanneer en of ze in de toekomst toegang zullen krijgen tot een. Ze kunnen er niet voor kiezen om te reizen.

Wat is een Thuis, volgens hen.

Kunnen ze hun ideale thuis beschrijven? Is een thuis hetzelfde als een huis?

Hebben ze een herinnering aan een moment waarop ze zich echt thuis voelden? Hoe was het?

Wat was de situatie? Wie was erbij?

Het concept van Thuis kan verschillen afhankelijk van cultuur en achtergrond, sommigen van ons denken misschien aan muren en daken, terwijl anderen misschien aan tenten denken, voor sommigen is het eerste beeld een appartement, voor anderen een tuin; Richt je niet noodzakelijk op het "materiële", help de deelnemers zich te concentreren op de gevoelens, de sensaties, specifieke herinneringen die ze kunnen delen over hun thuis:

het kan een speelgoed zijn waar ze mee speelden toen ze klein waren;

het kan een gewoonte of een traditie zijn van hun familie;

Er zijn misschien mensen die hun thuis hebben verloren en bezig zijn met het herbouwen ervan of op zoek zijn naar een nieuw thuis (op de een of andere manier is dit project gemaakt om hen nieuwe instrumenten te geven om hen bij deze zoektocht te helpen), wees bedachtzaam jegens hen en herinner iedereen eraan respectvol te zijn. Sommige herinneringen kunnen verdrietig zijn voor de groep, wees ervan bewust dat dat verdriet niet moet worden vermeden en ondersteun iedereen tijdens het proces.

Geef deelnemers altijd de tijd om te reflecteren en sta hen toe hun herinneringen voor zichzelf te houden, alles wat ze zullen delen is omdat ze willen en kiezen om te delen.

The YOUR JOURNEY Project



**Funded by
the European Union**

Financed by the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.