

Simple

HANDBOEK VOOR MENSEN IN DE PRAKTIJK: “VERHALEN VAN MIGRANTEN DOOR GEBRUIK VAN ILLUSTRATIES”

INTELLECTUAL OUTPUT 3

PROJEKT SIMPLE: 2019-1-SE01-
KA204-060418

Social Integration of
Migrants and
activation of Paths for
Learning and
Employability



Project no. 2019-1-SE01-KA204-060418

ONTWIKKELD DOOR:

STEPS, Italy

Antoniano Onlus, Italy

BIJDRAGEN VAN:

Approdi, Italië

IKF, Zweden

Arbeit und Leben, Duitsland

INOVA, Verenigd Koninkrijk

Innovation Training Centre, Spanje

Changes & Chances, Nederland

Cover Foto: met dank aan Joel Bergner – joelartista.com, www.artolution.org

Het SIMPLE project is gefinancierd door het Erasmus+ Programma.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Meer informatie over het project (website)



SIMPLE FB pagina



Deze publicatie geeft de standpunten van de auteurs weer. Erasmus+ of de Europese Commissie kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Inhoudsopgave

Over het Simple project	4
Inleiding	5
‘Window of tolerance’	6
Kunstzinnige hulpmiddelen voor creatieve expressie	13
Lichaamsoefeningen	17
De narratieve benadering	20
Het gebruik van digitale hulpmiddelen voor zelfexpressie en het vertellen van je verhaal	25
De SIMPLE partners	30
Bibliografie	31

Over het SIMPLE project

Achtergrond van het SIMPLE project

Alle Europese landen hebben te maken met een aanzienlijke toestroom van migranten, en velen van hen zijn asielzoekers of slachtoffers van mensenhandel. De laatste jaren zijn er verschillende pogingen ondernomen om op Europees niveau het opvangbeleid door de lidstaten te regelen. De meeste opvang is echter gebaseerd op een materiële benadering in plaats van op een sociale, psychologische en gericht op het welzijn, waarbij de aandacht meer uitgaat naar de wettelijke status van een persoon dan naar de sociale toestand. Beide zijn immers van cruciaal belang voor het uitstippelen van een goed opvang- en integratiebeleid, zowel ten behoeve van de nieuwkomers als van de lokale gemeenschappen. Bij elke migratie dragen nieuwkomers vaak een psycho-emotionele last van geweld en/of fysiek, seksueel en psychologisch misbruik met zich mee. Deze last moet verwerkt worden en er moet niet alleen over iemands leven en toestand worden beslist door iemand al dan niet een verblijfsvergunning te verlenen. Het is helaas bekend dat migranten, vooral die uit Afrika bezuiden de Sahara, zeer vaak tijdens hun reis zijn gemarteld en dat sociale actoren niet over de juiste vaardigheden en instrumenten beschikken om het integratieproces van nieuwkomers te vergemakkelijken.



Het **SIMPLE** project – **Sociale Integratie van Migranten en activatie van Paden voor Learning and Employability** – ontwikkelt en test een innovatieve methode die het immigrantenvrouwen vergemakkelijkt om hun verhaal en gebeurtenissen uit het verleden te vertellen. SIMPLE wil deze vrouwen behulpzaam zijn bij het emotioneel en psychologisch herstel en hen ondersteunen in het proces van sociale en economische integratie in de nieuwe omgeving.

Centraal in de projectactiviteiten staan migrantenvrouwen, met speciale aandacht voor vrouwen die getraumatiseerd zijn tijdens de vlucht en de mensenhandel. In het SIMPLE-project krijgt het begrip "empowerment". De activiteiten zijn verdeeld in 5 intellectuele outputs en worden binnen een tweejarig kader ontwikkeld: van november 2019 tot oktober 2021 door een partnerschap van 7 instellingen uit 6 landen: **Zweden, Italië, Spanje, Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk.**

Inleiding

“Seeing comes before words” John Berger, Ways of Seeing

In het volgende document worden tools en materialen gepresenteerd die van toepassing zijn op de non-verbale narratieve methodologie. Om de toolkit goed te kunnen toepassen, moeten lezers zich eerst vertrouwd maken met het methodologische kader (IO2, beschikbaar op de SIMPLE website). Beide documenten zijn nauw met elkaar verbonden - de methodologie werkt niet zonder de tools en de voorgestelde tools zullen niet dezelfde resultaten opleveren zonder een diepgaand begrip van het theoretisch kader.

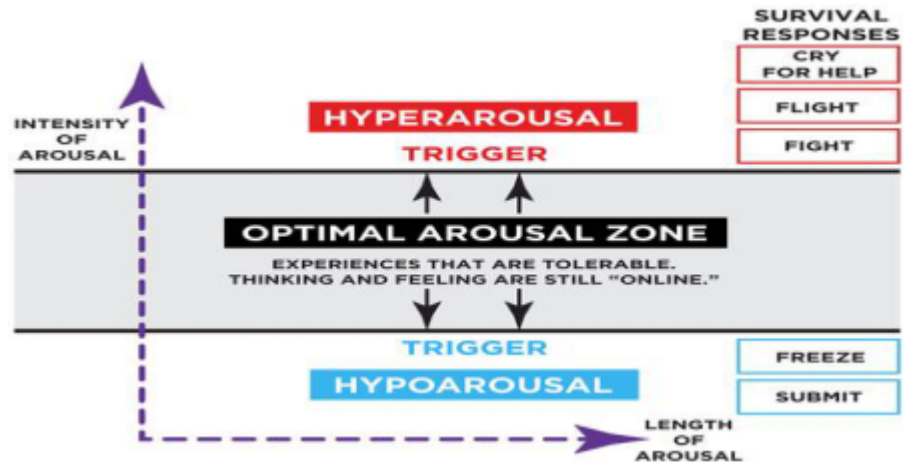
Visuele verhalen in beeldromans kunnen worden gezien als kleinschalige werelden die ons meenemen in de complexe dynamiek van het lezen en interpreteren van hoe we onze culturele en natuurlijke omgeving en de binnenwereld zien. Beeldromans spreken tot de verbeelding en geven de lezer een stem. Ze faciliteren onvergetelijke ontmoetingen tussen mensen, boeken en verhalen, en zijn een succesvolle manier gebleken om over culturele grenzen heen te kijken, samen te komen en te werken aan diversiteit en inclusie. De andere tools in dit document zijn allemaal bedoeld om het zelfbewustzijn te bevorderen, evenals het uiten en delen van emoties, gewaarwordingen en gedachten. Bovendien kunnen ze ons helpen meer bij onszelf te blijven, wat een essentiële voorwaarde is voor het benaderen van een non-verbale vertelwijze.

Wat al deze tools gemeen hebben, is dat alle betrokkenen zich altijd veilig moeten voelen om ze te kunnen gebruiken. Bovendien is het voor de toepassing van deze tools van essentieel belang dat men een welgemeende niet-oordelende houding aanneemt en oprecht nieuwsgierig is naar de anderen, die via deze tools kwetsbare en delicate aspecten van zichzelf en hun leven met ons delen.

Tenslotte volgen hier enkele instructies voor de voorbereiding, die voor alle tools gelden. Zoek een ruimte waarin u en de andere deelnemers zich zo prettig mogelijk voelen. Neem de tijd om uit te leggen wat je gaat doen, ook al is oefening soms de beste manier om de gepresenteerde tools echt te begrijpen.



Window of tolerance



Beschrijving van de 'Windows of Tolerance'

De 'Window of Tolerance' is een eenvoudige grafisch tool, ontwikkeld door dokter Seigel, om de reacties van de hersenen en het lichaam weer te geven. Dankzij deze tool kunnen mensen hun eigen schommelingen in hun lichamelijke 'stress'/opwinding begrijpen, evenals de opwinding van anderen. Het in staat bent deze veranderingen bij jezelf en anderen te herkennen, is van groot belang omdat het ons in staat stelt effectieve methoden toe te passen om deze opwinding te reguleren.

Tijdens het dagelijks leven schommelt ons stressniveau binnen een optimaal bereik (vertegenwoordigd door de boven- en ondergrens van de 'Window of Tolerance'). Deze schommelingen laten zich meestal vele malen per dag zien, en soms kan onze opwinding met de minuut veranderen. De intensiteit en de frequentie van deze schommelingen zijn zeer subjectief en kunnen ook variëren van dag tot dag, van maanden of van perioden in ons leven.

Ook de breedte van ons tolerantievenster (onze optimale opwindingszone) varieert gedurende de dagen, maanden en jaren van ons leven. Naarmate we ons in een veilige omgeving bevinden, met de juiste hoeveelheid energie, niet overweldigd door emoties, wordt onze WoT (Window of Tolerance) breder. Dan zijn we beter in staat om te gaan met alle gebeurtenissen en stress waar we mee te maken kunnen krijgen. Daarentegen, wanneer we het gevoel hebben dat we onze omgeving niet kunnen vertrouwen, we ons niet veilig voelen, met een laag energieniveau en/of overweldigd door emoties, vernauwt onze WoT. Zo ontstaat een grotere kans dat de schommelingen van de stressniveau de optimale opwindings-flow verlaten.

Hoe varieert ons 'stress' niveau?

Wanneer zich een gebeurtenis van buitenaf voordoet, of zelfs een lichamelijke sensatie of een gedachte, treedt er ook schommeling op. De opwinding kan toenemen of afnemen, elke reactie is uiterst subjectief. Gewoonlijk blijft de reactie binnen de grenzen van de WoT, in de optimale opwindings-flow. Als dat zo is, kunnen we verschillende strategieën toepassen om onze opwinding te reguleren, om die te verlagen of te verhogen zoals we willen. Deze strategieën kunnen alleen worden toegepast of met de hulp van anderen (anderen kunnen zeer behulpzaam zijn bij het reguleren van onze opwinding!).

Soms kan zich een zeer stressvolle gebeurtenis (trigger) voordoen of kan onze WoT zeer smal zijn (of beide). Dan kan onze opwindingsniveau buiten de grenzen van de WoT raken, ofwel in de Hyperarousal of de Hypoarousal zone. Wanneer dit gebeurt activeren onze hersenen en ons lichaam zeer basale (in evolutionaire zin), automatische reacties. We kunnen ofwel een vlucht- of vechtreactie ervaren (hyperarousal) of een bevries- of instortingsreactie (hypoarousal). In beide gevallen gaat het om automatische en snelle overlevingsreacties die we delen met de dierenwereld en die essentieel zijn om een extreem gevaar het hoofd te bieden. In de hyper- en hypo-arousal is het heel moeilijk, soms onmogelijk, om onszelf te reguleren en om hulp te vragen, en om profijt te kunnen hebben van de regulerende werking van relaties en de aanwezigheid van anderen.

Dit is waarom het heel nuttig is om in staat te zijn ons stressniveau te voelen en wanneer het in de buurt komt van de grenzen van de WoT. Het stelt ons in staat om in te grijpen voordat het erg moeilijk wordt om het te reguleren.

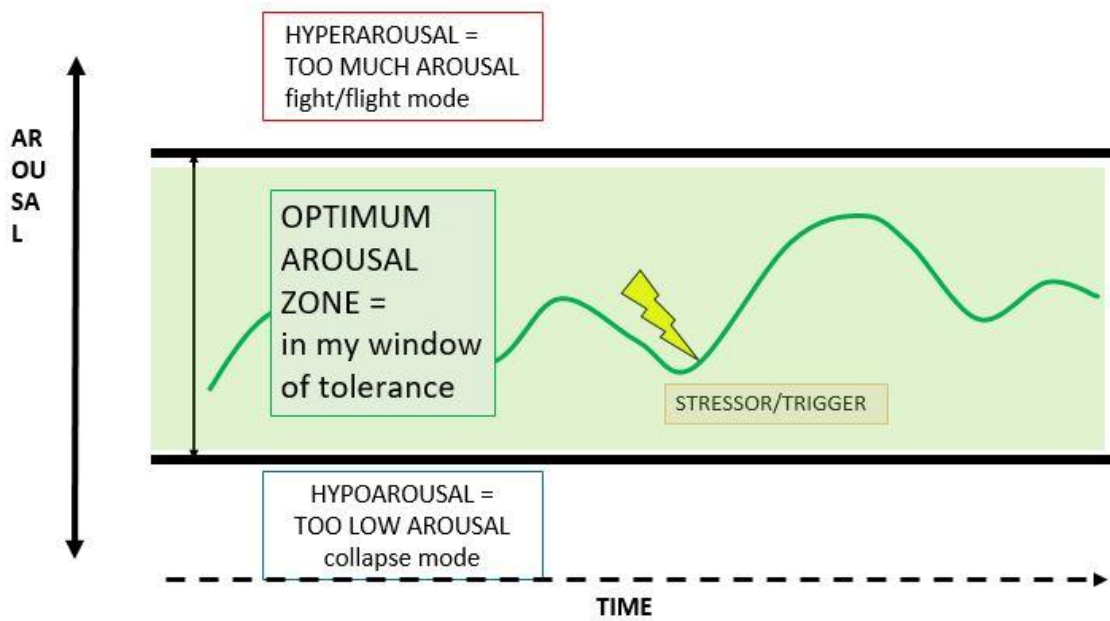
De 'Window of Tolerance' is een nuttig instrument, het geeft een grafische voorstelling van de stemmingswisselingen. Het helpt om te bepalen voor welke stressfactoren we gevoeliger zijn en welke stabiliseringsstrategieën voor ons het meest effectief zijn. Tenslotte helpt het stellen van deze zelf reflecterende vragen over ons functioneren, over wat ons beweegt en hoe dat gebeurt, ons reflecterend vermogen te ontwikkelen, waardoor het efficiënter en effectiever wordt.

In de volgende delen van het document vindt u:

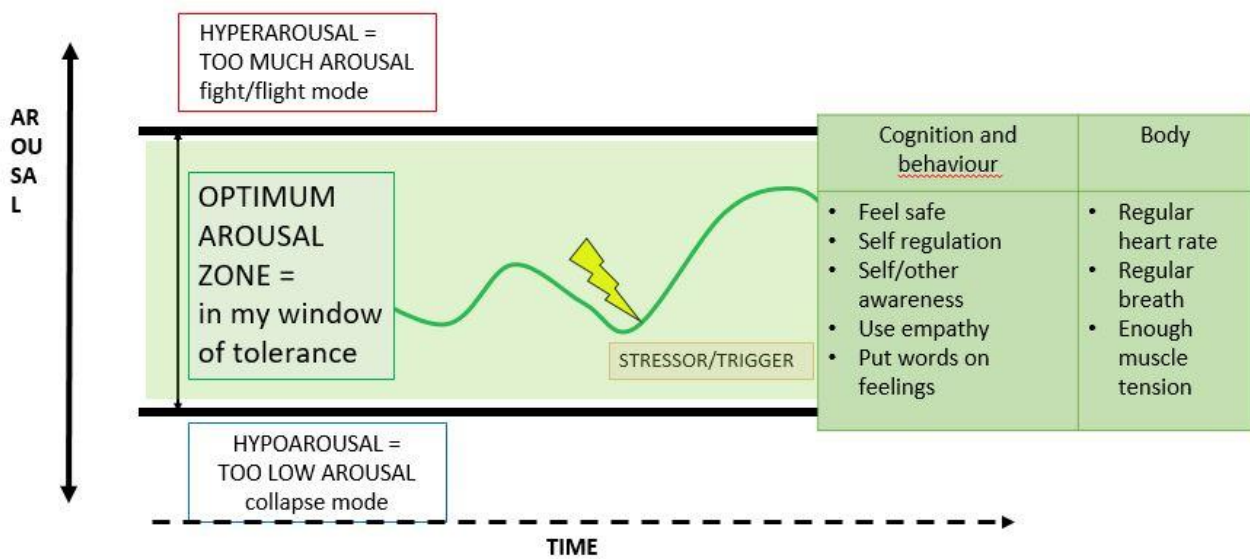
- een grafische uitleg van de 'Window of tolerance';
- een video handleiding met een praktisch voorbeeld van de 'WoT';
- eenvoudige instructies hoe je stap-voor-stap dit hulpmiddel gebruikt.

EEN GRAFISCHE UITLEG VAN DE 'WINDOW OF TOLERANCE'

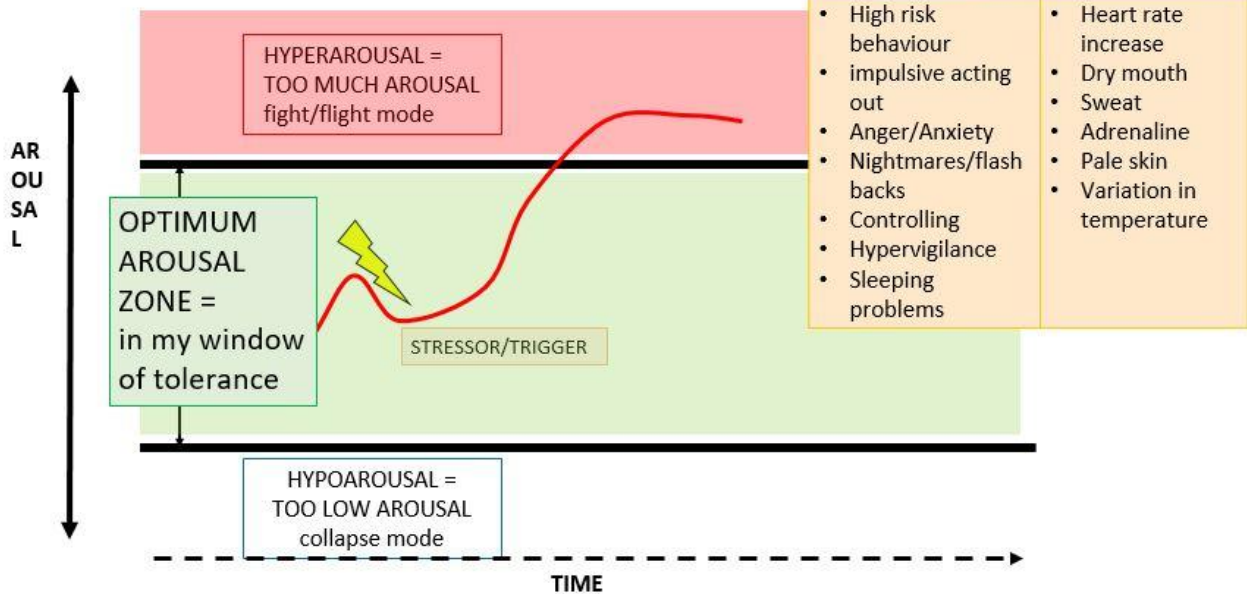
Window of tolerance



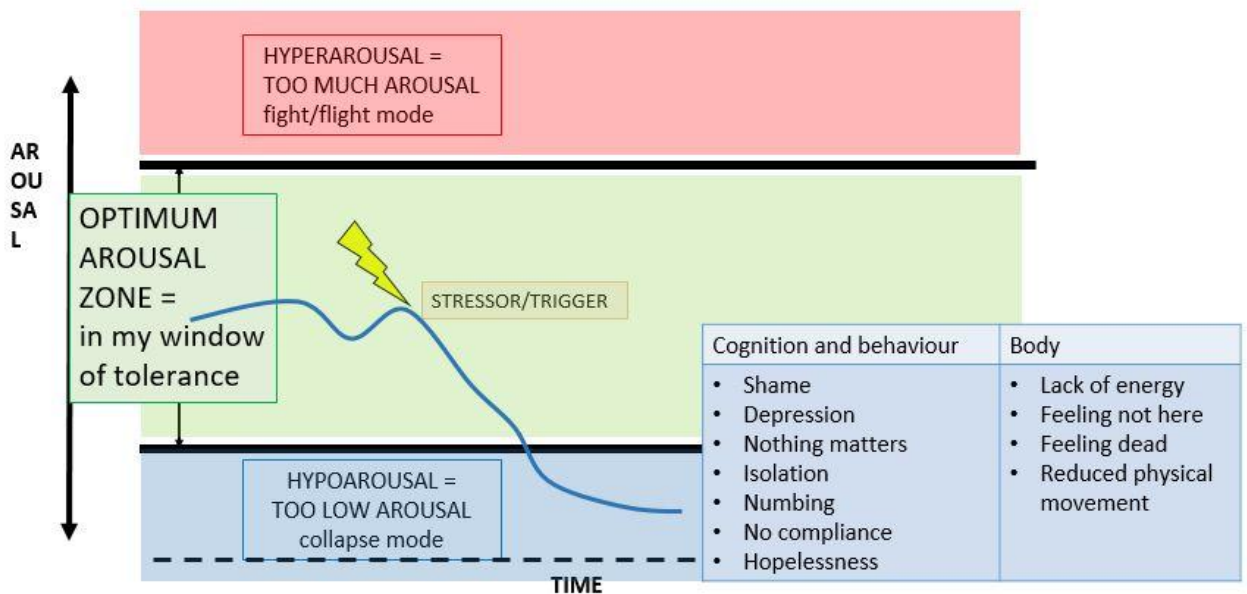
Window of tolerance



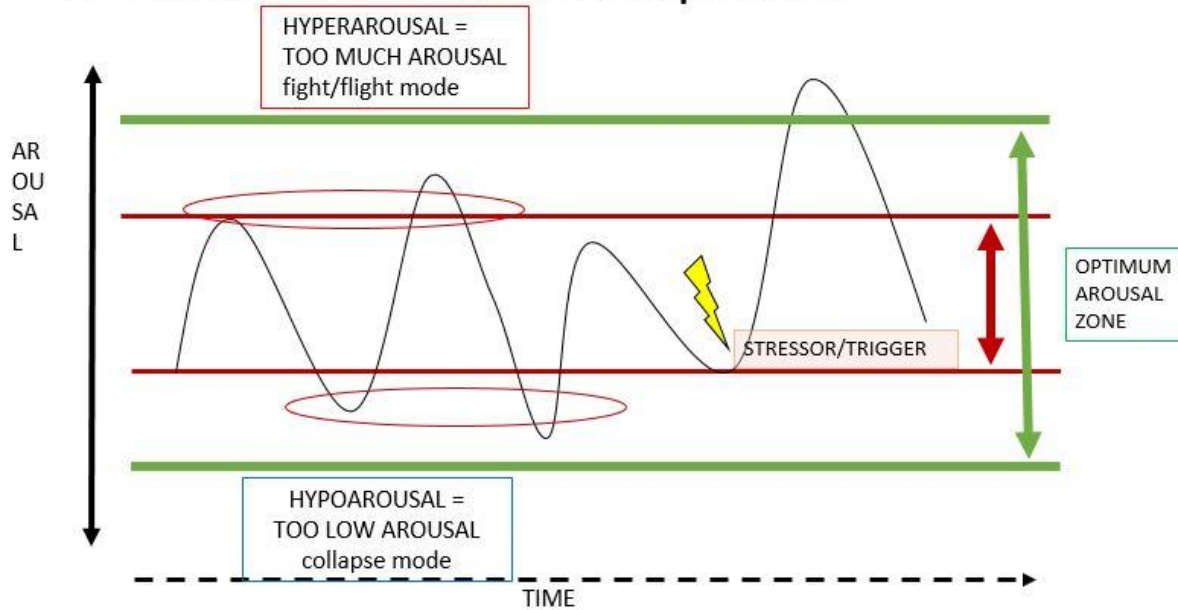
Window of tolerance



Window of tolerance



Window of tolerance amplitude



EEN VIDEO HANDLEIDING MET EEN PRAKTISCH VOORBEELD VAN DE 'WINDOW OF TOLERANCE'

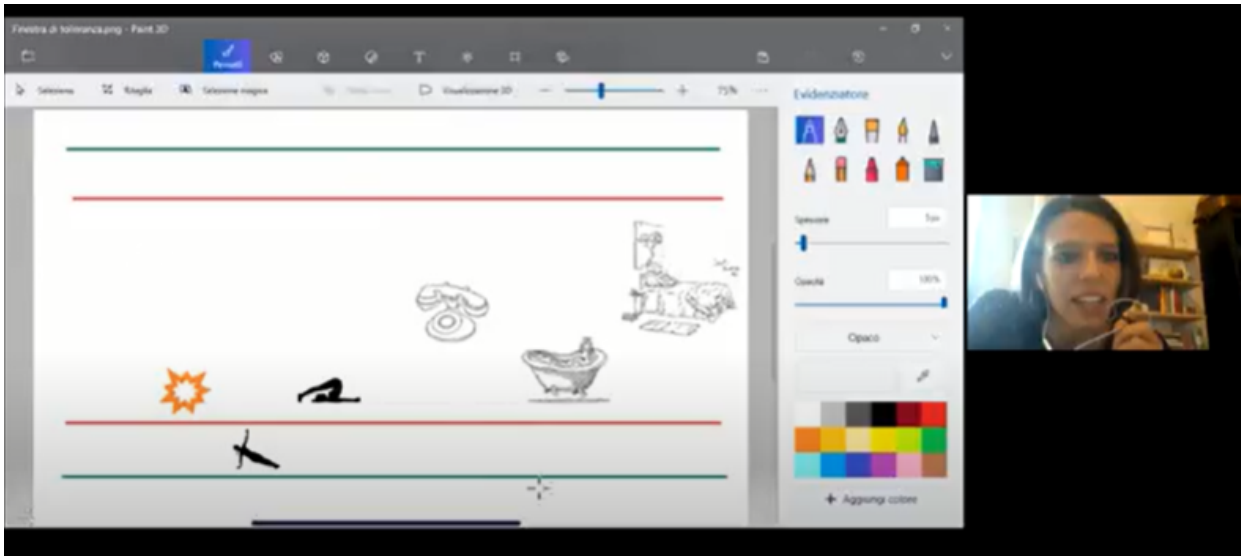
Window of tolerance

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Handbook for practitioners: materials and tools

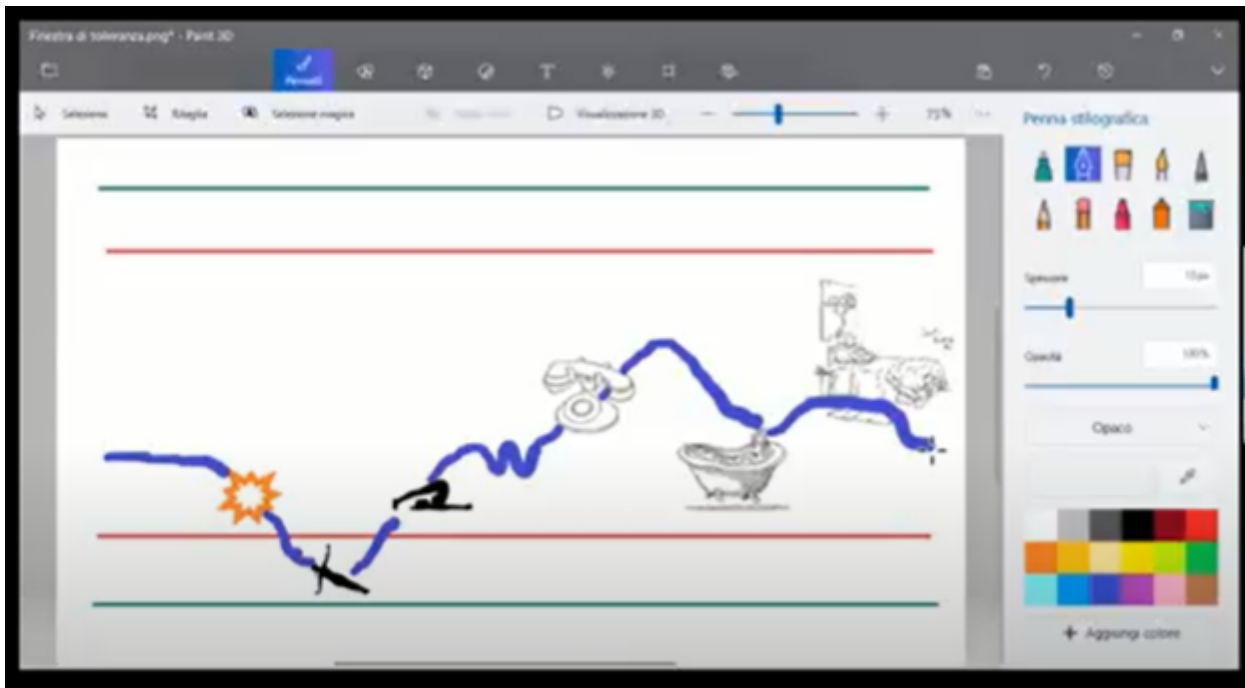
Video tutorial presented by Lucia (Approdi)

Beschikbaar op de SIMPLE YouTube pagina:
<https://www.youtube.com/channel/UC6kchMcPiOgA0U3HaaDzBbg>



SCHRIFTELIJKE UITLEG VAN LUCIA'S 'WINDOW OF TOLERANCE':

- De groene lijn is haar normale 'window of tolerance'.
- De rode lijn is de verminderde tolerantie door de 'stressvolle gebeurtenissen' van die dag.
- 'Het was erg laat, 19;30 uur, Lucia moest haar werk afsluiten. Ze voelde zich moe.
-  (trigger) Lucia's baas belde haar op en begon een onaangename discussie over geld. 19.30 was niet het juiste moment om hierover te discussiëren. Ze kwamen niet tot een compromis; ze voelde zich gefrustreerd en overstuur. Zij ging buiten haar tolerantiegrens. Als de telefoon op een ander moment van de dag was gegaan, zou Lucia's tolerantiegrens ruimer zijn geweest (groene lijn) en zou ze haar kalmte hebben kunnen bewaren.
- Op dat moment (buiten haar tolerantiegrens) begon Lucia negatief te denken (ik moet van baan veranderen, ik voel me uitgeput). Ze was zich bewust van haar emoties en kon hiermee omgaan; negatieve emoties overvielen haar omdat ze erg moe was. Ze voelde dat haar lichaam gespannen was.
- Dus besloot ze om een fysieke oefening te doen.  Daarna deed ze yogaoefeningen, die haar hielpen zich te concentreren op haar ademhaling. Ze voelde dat haar lichaam weer tot leven kwam, haar schouders ontspanden. Ze voelde zich weer veilig en sterk, en meer geconcentreerd. Door de fysieke oefeningen slaagde ze erin innerlijk weer rustig te worden en liet de 'discussie met haar baas' slechts een van de vele uitdagingen zijn waarmee we elke dag geconfronteerd worden.
- Later had ze een leuk gesprek met haar vriendin, waar ze van genoot en maakte ze plannen voor het weekend om samen een wandeling in de natuur te maken. Deze vriendin hielp haar om zich veel beter te voelen. Ze voelde zich ontspannen. Na het gesprek met haar vriendin nam ze een ontspannende douche. Ze bereidde haar lichaam voor op de slaap. Ze voelde zich ontspannen. Lichaam, geest, emoties waren gekalmeerd.
-



Stap-voor-stap instructies over hoe je de 'Window of Tolerance' kunt gebruiken.

- Leg eerst deze methode uit en waarom je denkt dat het nuttig zou kunnen zijn;
- Leg de Plaatje uit (b.v. *deze lijnen zijn de grenzen van de WoT of dit is hoe we de wisselingen in stemming kunnen aangeven*);
- Vraag of de persoon haar/zijn eigen 'WoT' wil tekenen betreffende een stressvolle gebeurtenis of situatie (het hoeft geen extreme situatie te zijn, maar iets waarbij dit middel van hulp kan zijn om inzicht te krijgen);
- Ze kunnen zelf de breedte van hun 'WoT' kiezen, die het best weergeeft hoe ze zich op dat moment voelden;
- Iedereen kan een gebeurtenis zoals gewenst grafisch weergeven, met een symbool, tekening, kruisjes, punten, lijnen, woorden, enz. Er is geen goede of foute manier;
- Geef ze 10 minuten om de 'WoT' in te vullen;
- Als de tekening klaar is vraag je de persoon om toe te lichten wat hij/zij heeft uitgebeeld.
- Je kunt ook vragen hoe het proces was: makkelijk, moeilijk, saai of interessant, enz.;
- Vraag hoe en wanneer dit hulpmiddel in het dagelijkse leven kan worden gebruikt;
- Denk eraan: er is geen goede of foute 'WoT'. Elke 'WoT' is representatief voor iemands subjectieve ervaring!

Kunstzinnige hulpmiddelen voor creatieve expressie

Omschrijving

Kunstzinnige/art-therapie is een psychologische werkwijze die alle creatieve uitingen omvat zoals tekenen, schilderen, schrijven, musiceren, dansen, beeldhouwen, collages maken enz. Het is een instrument dat kan helpen bij het herkennen en oplossen van emotionele conflicten, het verlichten van angst en stress, het verbeteren van het zelfbewustzijn en het vermogen om in het moment aanwezig te zijn, en het bevorderen van het gevoel van eigenwaarde. Het creëert een tijd van ontmoeting met onszelf en met anderen.

Uit deze techniek kunnen wij enkele waardevolle oefeningen afleiden om om je creatief uit te drukken. **De creatieve expressie en de non-verbale communicatie** doorbreken de taal- en leeftijdsgrenzen en maken een dialoog mogelijk die vrij is van beperkingen. Het maakt de expressie mogelijk van alles wat moeilijk met woorden te beschrijven is.

Wat de setting betreft, je kunt dit zowel in een individuele sessie als in een groepsessie doen. Zoals altijd met dit soort methodes is het essentieel om een veilige omgeving te creëren.

Er kunnen verschillende materialen worden gebruikt, zodat de mensen zich vrij kunnen voelen om te experimenteren, te spelen en zich te uiten in een omgeving **zonder oordeel**.

In deze oefeningen kunnen we de persoon, of de groep, vragen om op "doek" uit te drukken hoe ze zich op dit moment voelen, hoe ze zich voelden op een specifiek moment in het verleden of over een ander onderwerp dat van belang kan zijn voor de persoon of de begeleider.

Het doel is om tastbaar gevoelens, indrukken, ideeën en gedachten weer te geven. Om dat te doen, **kunnen we elk materiaal gebruiken dat we tot onze beschikking hebben**. Als we maar één artistiek middel hebben om iets uit te beelden (d.w.z. papier en een potlood) is dat geen probleem, dat is wat er gebruikt zal worden. Hoe meer verschillende materialen we tot onze beschikking hebben, hoe meer de persoon zich op zijn gemak zal voelen. Je moet vertrouwd zijn met de materialen die u aanbiedt. Je hoeft geen expert te zijn, maar moet wel enige basiskennis hebben over hoe ze te gebruiken en genoeg ervaring om het te proberen en ermee te experimenteren.

Deze activiteit vergt tijd, op zijn minst 30 minuten, idealiter ten minste 40 minuten. Deze activiteit kan nog langer duren, maar pas op voor het vertrouwen dat de deelnemers hebben in creatieve expressie. Als ze er meer aan gewend zijn, kan de activiteit langer duren. Anders is het beter om korter te werken.

Hoe begeleid je een sessie creatieve expressie:

- Leg eerst de tool uit en waarom je denkt dat het nuttig kan zijn;
- Toon en leg de materialen uit die gebruikt gaan worden;
- Vraag de deelnemers zich te concentreren op hun gevoelens, sensaties, gedachten, beelden, enz. Die ze willen gaan uitbeelden;
- Spreek een bepaalde tijd af waarbinnen ze materialen kunnen kiezen en hun creatie kunnen maken;

- Herinner de deelnemers eraan dat ze zich mogen uitdrukken zoals ze willen, hun werk zal niet worden beoordeeld;
- Als je wilt kun je wat zachte, ontspannende muziek opzetten. Pas op voor het volume, het mag niet te hard zijn;
- Als de tijd voorbij is moet er een moment zijn om ervaringen te delen;
- Dit kan zowel in kleine groepjes als in een grote groep worden gedaan. In elk geval moet elke deelnemer vrij zijn om te delen wat hij wil, of om helemaal niets te delen. Ook kan elke deelnemer kiezen of hij zijn creatie wil laten zien of het liever voor zichzelf houdt.

Voorbeelden van creatieve activiteiten en de resultaten

Deze op kunst gebaseerde activiteit is gerealiseerd tijdens de SIMPLE training in mei 2020. In de afbeeldingen hieronder zie je een verscheidenheid aan materialen die gebruikt zijn voor zelfexpressie: collage, tekenen, foto's, schilderijen en digitaal tekenen met behulp van Miro* (online whiteboard voor visuele samenwerking). Vergeet niet dat de techniek en de materialen een persoonlijke keuze zijn van elke deelnemer, aangezien ze zich comfortabel, vertrouwd en niet beoordeeld moeten voelen bij het uitvoeren van de activiteit.

* In het volgende deel van dit document vind je een uitgebreidere uitleg over de mogelijke manieren om digitale hulpmiddelen te gebruiken. Miro kan een efficiënt digitaal hulpmiddel zijn om toe te passen in een activiteit op kunstzinnige basis, maar ook tijdens de beeldende vertelopdracht.



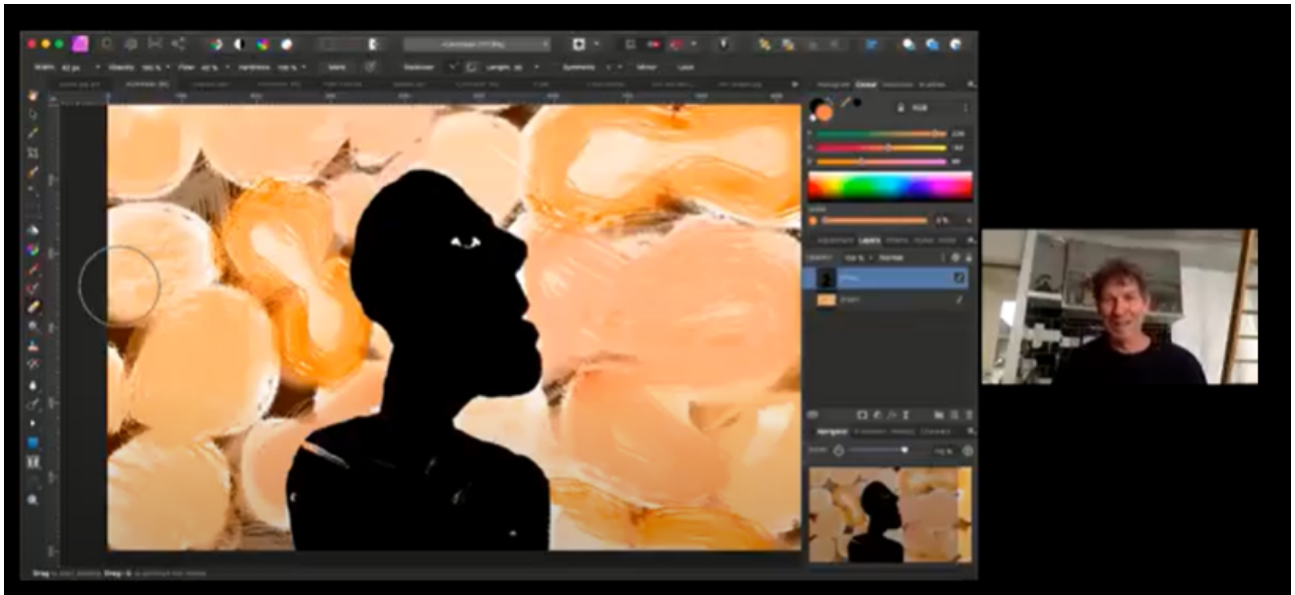
(Ankie, CH&CH, Nederland)



(Yaiza, Arbeit und Leben, Duitsland)



(Begoña, ITC, Spanje)



(Ed, CH&CH, Nederland)



(Iulia, Tatjana, IKF, Zweden)

Lichaamsoefeningen

Omschrijving

Lichamelijk bezig en actief zijn is essentieel voor ieders welzijn. Het maakt niet uit of het **sport, yoga** of wandelen is, zolang het maar een activiteit is die je het gevoel geeft van een actief, levenskrachtig lichaam. Bovendien stelt het werken met het lichaam ons in staat een veilige plaats in het "hier en nu" te creëren, waarbij problematische herinneringen uit het verleden en angstige gedachten over de toekomst worden losgelaten.

Een van de lichamelijke oefeningen die we kunnen doen om ons zelfbewustzijn en ons welzijn te verbeteren zijn **aardingstechnieken**. Deze technieken zijn essentieel voor iedereen die worstelt met de gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen. **Vooraf bij individuen die gedwongen werden te migreren, is het lichaam de enige 'grond' die ze met zich mee kunnen dragen. Het lichaam vertegenwoordigt de plaats van herkomst en ook de plaats waar moeilijke herinneringen en ervaringen kunnen worden herbeleefd.** Maar iedereen kan profiteren van de diepere verbondenheid met ons lichaam en gevoelens die deze oefeningen oproepen, evenals een grotere stabiliteit en een gevoel van controle. In de volgende paragraaf vind je een voorbeeld van een basis-aardingsoefening.

We kunnen ook een **visualisatietechniek** gebruiken om de verbinding met ons innerlijke zelf te bevorderen. Visualisaties stellen ons ook in staat **nieuwe mogelijkheden te creëren en deze op een denkbeeldig niveau te ervaren**. Telkens wanneer we onze verbeelding gebruiken om iets te visualiseren, activeert ons zenuwstelsel en betreft het ons lichaam erbij, net alsof we die visualisatie in het echt beleven en ervaren. Wanneer je een visualisatie begeleidt, wees je dan bewust van je stem: het tempo van je spreken, het volume van je stem, de toon van je stem. Al deze elementen zijn belangrijk omdat jij deze ervaring leidt, en de deelnemers jouw stem volgen. Je stem geeft richting en zin aan de ervaring; ze moet gemakkelijk te horen zijn, maar niet zo luid dat ze de eigen innerlijke ervaring van elke deelnemer overstemt.

Er zijn vele visualisaties mogelijk - vele zijn te vinden in boeken of op het internet. In dit document stellen we een voorbeeld voor van een boomvisualisatie, die ook een sterk aardend element in zich heeft.

Voorbeeld van oefening om te aarden

Aardingsoefeningen zijn heel eenvoudig en bestaan: uit gaan staan met je voeten gespreid op schouderbreedte, knieën en enkels licht gebogen, zodat je in een stabiele en redelijk comfortabele positie komt te staan. Probeer daar vrij te ademen en concentreer je op de fysieke gewaarwordingen in je lichaam. Begin bij de raakvlakken van je voeten met de grond, en ga dan omhoog via de enkels, de kuiten, de knieën, de dijen en helemaal tot aan de top van je hoofd. Probeer de stabiliteit en de steun te voelen, die de grond je geeft, samen met alle gewaarwordingen van je lichaam. Probeer het oordeel achterwege te laten, wees nieuwsgierig naar jezelf en sta open voor alle sensaties die zich aandienen.

Deze oefening kan zo lang duren als je wilt/voelt, van 5 minuten tot langer. Als het je eerste keer is, begin dan met een kortere tijd en verleng het elke volgende keer. Als je deze oefening aan andere mensen gaat doen moet je hem eerst zelf geprobeerd hebben, hoe vaker je dat doet, hoe beter je in staat zult zijn anderen te begeleiden.

Hier vind je ook een eenvoudige heldere illustraties van een paar manieren waarop je aarding kunt gebruiken. Er zijn veel verschillende manieren om te aarden - zelfs als je een van de onderstaande opties niet bruikbaar vindt, zijn er vele andere die je kunt proberen. **Je kunt ook je eigen manieren van aarden ontwikkelen**, door iets te vinden waar je je zintuigen op kunt richten en waardoor je in het huidige moment kan blijven. Merk op dat aarden er niet op gericht is de emotie te laten verdwijnen of je los te maken van je ervaring; het gaat erom de ervaring en de emoties te aanvaarden terwijl je aanwezig blijft in je lichaam.

SIX WAYS TO PRACTICE GROUNDING
with anxiety + intense emotions

- body**
lay on the ground, press your toes into the floor, squeeze playdough
- 5 senses**
wear your favorite sweatshirt, use essential oils, make a cup of tea
- self-soothe**
take a shower or bath, find a grounding object, light a candle
- observe**
describe an object in detail: color, texture, shadow, light, shapes
- breathe**
practice 4-7-8 breathing: inhale to 4, hold for 7, exhale to 8
- distract**
find all the square or green objects in the room, count by 7s, say the date

THE GROWLERY

¹ Bron: <http://www.tothegrowlery.com/blog/2017/4/18/six-different-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-intense-emotions>

Voorbeeld: Visualisatie van bomen

Loop vrij door de ruimte en gebruik hem helemaal, kies waar waar je wilt zijn en welk deel van de vloer je wilt gebruiken.

Kies het ritme en tempo dat je het beste in staat stelt je lichaam te voelen.

Probeer je bewust te zijn van hoe je voeten de grond raken, voel hoe je schoenen deze beweging van de voet en de knie ondersteunen.

Stel je nu bij elke stap voor dat je schoenen een afdruk achterlaten, net alsof ze nat zijn en hun sporen op de vloer achterlaten. Die voetafdruk is van jou, en van jou alleen. Er is geen andere voetafdruk in de wereld die hetzelfde is. Is hij groot of klein? Net zichtbaar, of heel duidelijk?

Laat je ademhaling je lichaam leiden als je door de ruimte loopt en ervaar wat je gewaarwordt. Wanneer je een plek vindt die je bevalt, kun je daar stoppen. Nu zullen we je door een kleine visualisatie leiden om de gewaarwording van het lichaam beter te ervaren. Je kunt je ogen sluiten om de visualisatie te vergemakkelijken, maar je mag ze ook openhouden. Ik vraag je om je knieën lichtjes te buigen, en ze ontspannen te houden, zodat je zonder inspanning het gewicht van je lichaam kunt dragen en de vloer het kan ondersteunen.

Laat de ademhaling vertragen na de bewegingen, en laat ze dieper worden. Voel hoe je buik zich opvult tijdens de inademing en leegloopt tijdens de uitademing. De lucht komt koeler binnen en gaat warmer naar buiten.

Voel hoe je voeten in de grond zakken alsof het wortels van een boom zijn. Wortels verbinden je stevig met de grond, ze helpen water uit de grond te halen. Voel hoe het sap van de grond in de wortels gaat en dan in je lichaam, waar het begint uit te zetten. Welke kleur heeft het? Wat is zijn vorm? Wat is het ritme en de snelheid waarmee het uitzet in de rest van je lichaam?

Het sap gaat via je been omhoog naar de wervelkolom, dat is de stam van je boom. Hoe is je stam? Hij kan lang, kort, dun, dik, recht of gedraaid, licht of donker zijn.

Voel hoe deze cortex je beschermt en je in zich draagt. Voel hoe het sap in je stroomt en al je organen en je hart raakt.

De stam leidt naar boven, naar de takken, de bladeren, de bloemen en alles wat licht en wind nodig heeft om te groeien. Voel hoe het sap de top van je lichaam bereikt en elke cel in staat stelt te bloeien. Elk deel van je lichaam is de boom, en met jou maken andere soortgelijke bomen dezelfde ervaring door.

Nu, met dit gevoel van heel zijn, vragen wij je om nog even in contact te blijven met deze beleving. Heel langzaam kun je nu beginnen je lichaam te bewegen, te beginnen bij je handen en voeten, en ook langzaam je ogen te openen en om je heen te kijken.

De narratieve benadering

« Onvergetelijke ontmoetingen tussen mensen, boeken en verhalen - een succesvolle manier om over culturele grenzen heen elkaar te ontmoeten, en te werken aan diversiteit en inclusie. Iedereen heeft een verhaal te vertellen, iedereen kan meedoen »



De rol van prentenboeken en illustraties

Prentenboeken vormen een genre op zich, en bieden vele mogelijkheden op het gebied van bepaalde poëtische thema's, de 'taal' en de specifieke esthetische en pedagogische toepassingsmogelijkheden.

De prentenboeken hebben geen tekst, maar zijn bijzonder rijk aan beeldtaal, een taal waartoe iedereen toegang heeft en die ons in staat stelt te dromen en te fantaseren. Prentenboeken kunnen eenvoudige en lineaire verhalen vertellen of complexe verhalen, en ze verleggen de grenzen van artistieke en creatieve expressie. Boeken en verhalen gaven troost en geborgenheid, een mogelijkheid om in een verhaal te verdwijnen en even aan de moeilijkheden van het leven te ontsnappen. Het is een plaats waar mensen werelden en ervaringen met elkaar kunnen delen.

Shaun Tan, de auteur van het bekroonde boek "THE ARRIVAL", beschrijft het doel, de rol en de macht van de prentenboeken in de volgende woorden: "Voor wie zijn mijn boeken? Ze zijn voor zoveel mogelijk verschillende mensen. Ik vertrouw erop dat we allemaal iets heel waardevols gemeen hebben: een onvoorspelbare verbeelding... Als schepper zorg je voor een beetje architectuur, bouw je wat denkbeeldige

² IBBY Project

muren, voeg je wat meubilair toe, en dan wacht je op de komst van een anonieme bezoeker: als die op de uitnodiging ingaat, kan een echte betekenis alleen uit zijn eigen hart en hoofd komen... De lezer is niet zozeer de ontvanger van ideeën; hij is een gesprekspartner, die geniet van een taal die de gewone grenzen van het dagelijkse gebabbel overstijgt. Het enige wat we moeten doen als scheppers en lezers die samen in de denkbeeldige logeerkamer zitten, is naar dingen kijken en ons er openlijk over verwonderen"

*(Shaun Tan, Visual Journey Through Wordless Narrative, the Arrival).

Omschrijving van de Narratieve Benadering

Het proces van verhalen vertellen maakt het mogelijk persoonlijke levenservaringen te reconstrueren evenals de betekenissen die eraan gegeven zijn, en maakt het mogelijk toekomstplannen te maken. Door onze ervaringen om te zetten in verhalen kunnen we onze gedachten, indrukken en emoties ordenen. Het herschrijven van iemands verhaal helpt bij het proces van bewustwording van gebeurtenissen uit het verleden. Het narratieve proces is een langzaam proces dat rekening houdt met de individuele noden en emoties. Dit proces samen met een met iemand anders doen is van groot belang, omdat het ons helpt ten volle te profiteren van alle positieve uitkomsten van het proces en de moeilijkheden tot een minimum te beperken. De luisteraar is een getuige, een gids en een ondersteuner. Hij/zij moet actief luisteren en er moet een vertrouwensrelatie zijn met de deelnemer.

Verhalen van migranten door gebruik van illustraties.

Het gebruik van illustraties maakt het mogelijk om pijnlijke herinneringen in een veilige context te bespreken. De beelden fungeren als iets van buitenaf, waardoor men over bepaalde gebeurtenissen kan praten zonder ze in het nu te voelen.

De illustraties herinneren sterk aan intieme en persoonlijke momenten, terwijl ze fysieke en emotionele afstand scheppen tussen de verteller en het beeld zelf. Op die manier wordt de moeilijke gebeurtenis in het beeld opgesloten: beelden creëren een afstand in ruimte en tijd tussen het verleden en het heden. Het naar boven halen van herinneringen wordt niet als gevaarlijk ervaren en de verteller kan een gevoel van veiligheid ervaren in het "hier en nu".

Het herschikken van de volgorde van de gebeurtenissen helpt mensen zich veilig te voelen in het nu, door afstand te nemen tussen het "hier en nu" en wat er in het verleden is gebeurd. Daarom helpt het de paniek en het gevoel van angst te verminderen.

Tijdens het SIMPLE-project is een innovatief narratief instrument ontwikkeld en uitgetest, waarbij gebruik is gemaakt van de ervaringen van de Italiaanse projectpartners. Het narratieve instrument maakt gebruik van Shuan Tan's graphic novel "The Arrival", waarin migranten hun verhaal vertellen aan de hand van de zeer suggestieve beelden van het boek.



Waarom “The Arrival”

Een man verlaat zijn vrouw en kind in een armoedige stad en gaat op zoek naar iets beters in een onbekend land aan de andere kant van een grote oceaan. Al snel komt hij terecht in een verwarrende stad met vreemde gewoonten, merkwaardige dieren, merkwaardige drijvende voorwerpen en onleesbare talen. Met niets anders dan een koffer en een handvol geld, moet hij een plek zien te vinden om te wonen, te eten en te werken. Onderweg wordt hij geholpen door sympathieke vreemdelingen, elk met hun eigen onuitgesproken verhaal: **verhalen over strijd en overleven in een wereld van niet te bevatten geweld, chaos en hoop.**

Een boek over wereldwijde migratie: toen, nu en in de toekomst. Een verhaal over de gemeenschappelijke problemen die vluchtelingen hebben, ongeacht hun nationaliteit. Het gaat over taal, over begrepen worden en begrijpen, over heimwee, armoede en scheiding van je familie.

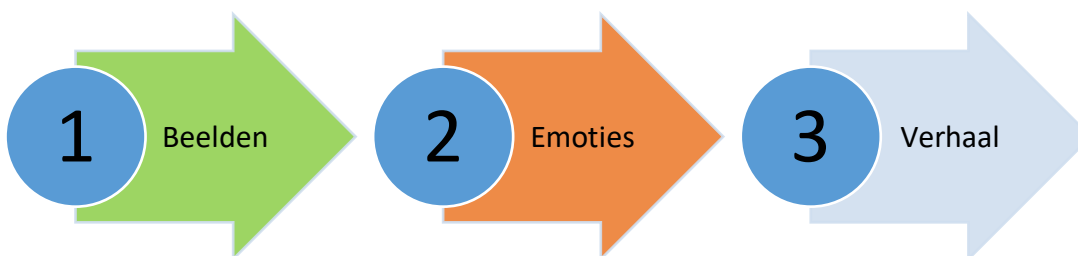
De belangrijkste reden voor ons om het boek "Arrival" te gebruiken is dat het een prentenboek is met zeer sprekende beelden. De afwezigheid van woorden, de keuze van kleuren, en wat de illustraties zelf voorstellen, scheppen ruimte voor verbeelding en expressie.



Wat heb je nodig?

Het boek 'The Arrival' van Shaun Tan (één of meer exemplaren).

Opmerking: Bij het werken met beelden, begin je met het verstrekken van de illustraties. Die roepen emoties van ervaringen uit het verleden op en vergemakkelijken het vertellen.



Instructies

Het doel van deze activiteit is om een veilig en stabiel gevoel te creëren in het 'hier-en-nu': waardoor de verteller zich de situaties van extreme stress kan herinneren, in plaats van ze telkens opnieuw te beleven. Dit vertelproces met behulp van illustraties kan verscheidene bijeenkomsten duren.

De persoon kan alle illustraties uit het boek kiezen die nodig zijn om de verhalen van haar/zijn leven te vertellen. Nadat hij/zij de beelden heeft gekozen plaatst hij/zij ze in chronologische volgorde. Om zijn/haar verhaal te vertellen kan hij/zij de beelden naar wens in de ruimte verplaatsen (op een tafel, op de grond, aan de muur). Dit kan de deelnemer helpen gebeurtenissen te herdefiniëren in tijd: wat gebeurde ervoor en wat erna, en om zijn/haar verhalen te reconstrueren. **Bovendien helpt het de persoon om een gevoel van eigenwaarde terug te krijgen.**

Denk eraan: Het is belangrijk de verteller niet te dwingen. De verteller heeft de leiding en het is aan hem/haar om op elk moment te beslissen om verder te gaan of te stoppen.

Deze activiteit kan zowel individueel als in groepsverband worden uitgevoerd. Als we meer mensen aan de activiteit laten deelnemen wordt het proces rijker, maar ook complexer. Wees je hiervan bewust en begin met een individuele setting als je niet gewend bent om groepen te begeleiden of met groepen te werken. Probeer de tool te leren kennen, er vertrouwd mee te raken voordat je het toepast in meer complexere settings.

Hoe kun je "The Arrival" gebruiken om je verhaal te vertellen:

- Leg eerst deze tool uit en waarom je denkt dat het nuttig kan zijn;
- Laat het boek zien en leg uit dat hij/zij een willekeurig aantal van deze afbeeldingen mag kiezen en gebruiken om zijn/haar levensverhaal te vertellen;
- Stel indien mogelijk een specifieke tijd vast voor deze activiteit;
- Blijf bij de persoon en geef aan dat je beschikbaar bent voor eventuele vragen, problemen, twijfels;
- Als de persoon klaar is met het kiezen van de afbeeldingen vraag je hem haar om ze in chronologische volgorde te plaatsen en daar een plek in de ruimte voor te zoeken;
- Vraag de persoon vervolgens om haar/zijn verhaal te vertellen vanaf het eerste beeld. Hoe ze dat doen, help alleen als ze niet weten hoe ze moeten beginnen.
- Terwijl de persoon vertelt is jouw rol goed te luisteren en te observeren, zowel de persoon als de beelden. Als het verhaal even stopt kun je vragen stellen (zoals vragen in de volgende paragraaf). Vertel de persoon hoe je het ervaart, of benadruk positieve elementen in de beelden die niet benoemd zijn. **Onthoud: wees nieuwsgierig en respectvol, maar het allerbelangrijkst: oordeel niet;**
- Als je niet genoeg tijd hebt voor het hele verhaal, noteer dan de gekozen beelden en maak een foto. Ga in de volgende sessie verder met het verhaal.
- Als het een groepsactiviteit is, zorg er dan voor dat iedereen de tijd krijgt om zijn ervaringen te delen op de door hen gewenste manier, zowel in deze als in toekomstige sessies.

Tijdens het werken met de illustraties

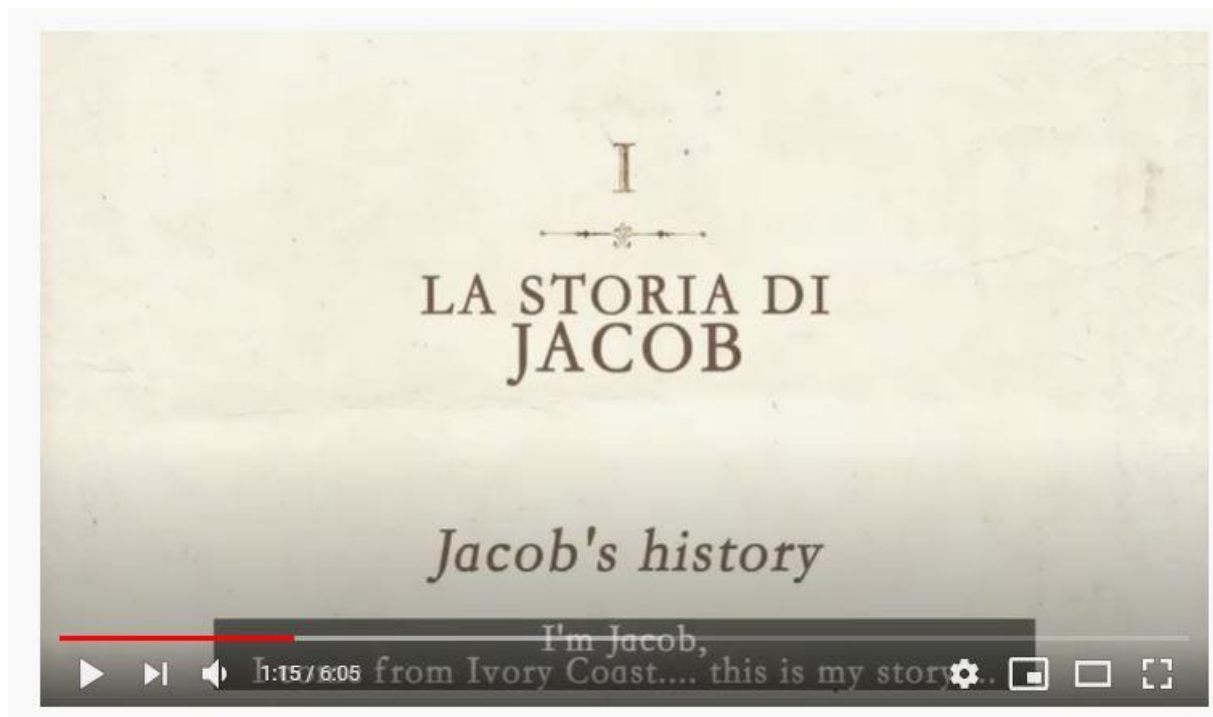
Voorbeelden van vragen:

- Hoe voel je je terwijl de ander je zijn/haar verhaal vertelt?
- Wat wordt er geactiveerd in de 'Window of Tolerance'?
- (aan de persoon) Hoe voelde je je toen je de beelden koos? Welke gedachten, emoties, gevoelens had je?
- Welke gedachten, emoties en gevoelens heb je tijdens het vertellen van je verhaal?

Observeer:

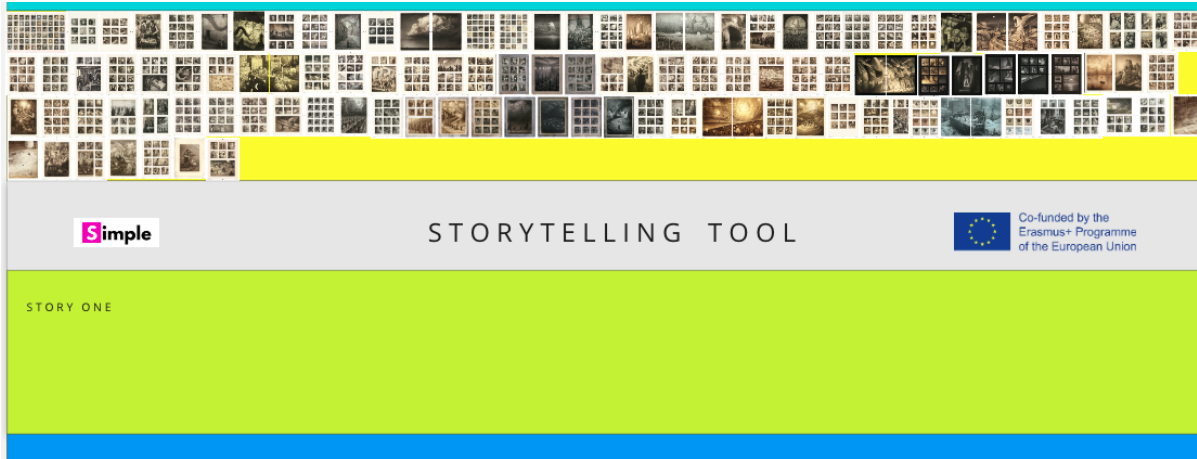
- Wanneer begint het verhaal? Wanneer eindigt het?
- Op chronologisch niveau: is het evenwichtig of zijn er enkele 'lege plekken'?

Videovoorbeeld van de activiteit: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=gncxRN2e_A4



Het gebruik van digitale hulpmiddelen voor zelfexpressie en vertellen van verhalen

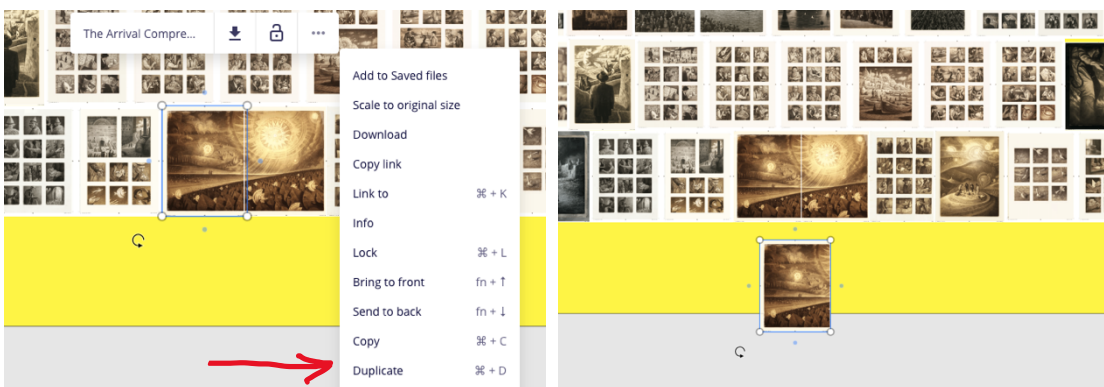
Hoe je met het online whiteboard 'Miro' als storytelling tool kunt werken. Miro kan met meerdere personen tegelijk gebruikt worden. (www.miro.com)



In de middelste rij op deze pagina vind je de illustraties uit het boek "The Arrival" door Shaun Tan.



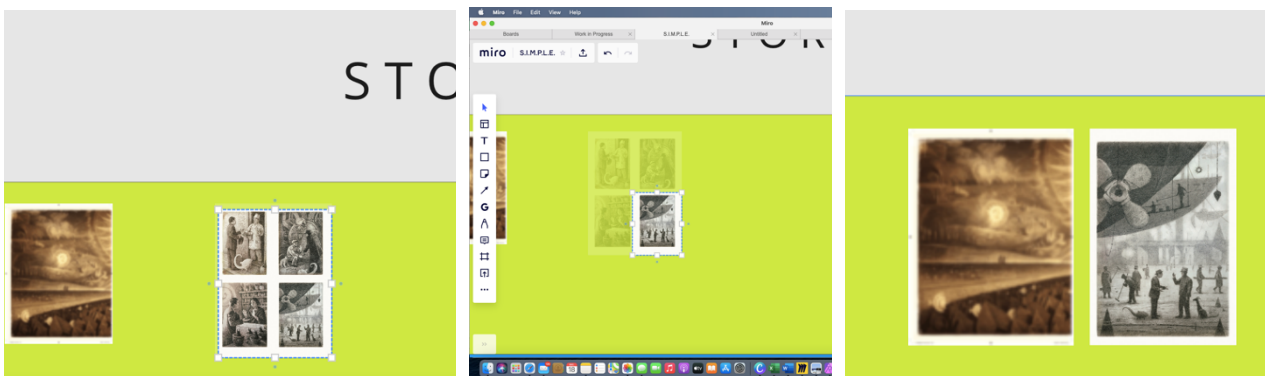
Als je een afbeelding wilt gebruiken, klik er dan op. Er zijn vervolgens twee mogelijkheden, je kunt gewoon de 'cmd D' toets gebruiken op een afbeelding te kopiëren, of naar een kopie zoeken in het pop-up menu.



Sleep de afbeelding naar een van de gekleurde balken. Als je verhaal 1 aan het maken bent is je kleur groen, verhaal 2 is donkerblauw, verhaal 3 is roze, verhaal 4 is donkergroen, verhaal 5 is geel en verhaal 6 is lichtblauw.



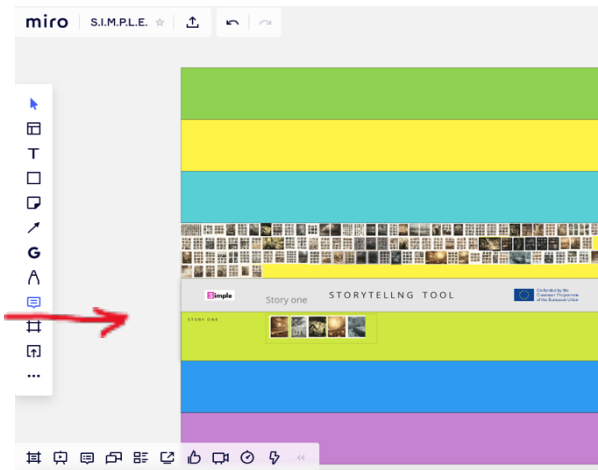
Als er verschillende illustraties op een pagina staan, en je wilt er maar één gebruiken, dan kun je de pagina bijnijden.



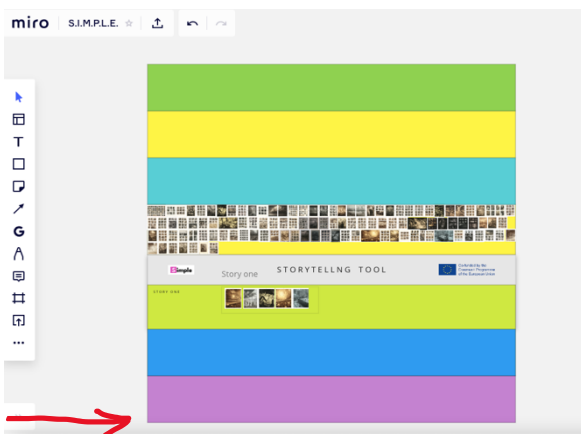
Klik op de afbeelding, druk op 'Enter' om de afbeelding bij te snijden en te vergroten



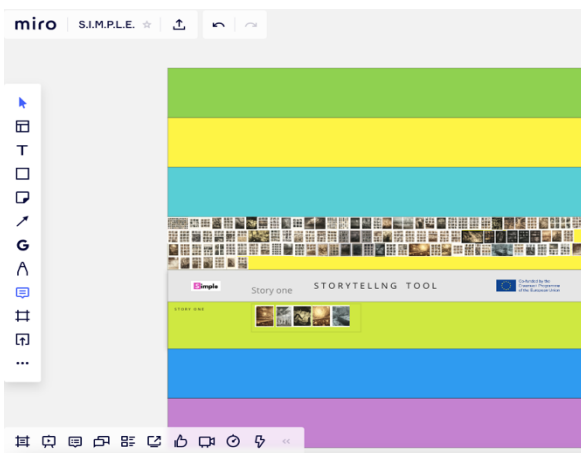
Voeg alle beelden die je nodig hebt om je verhaal te vertellen toe.



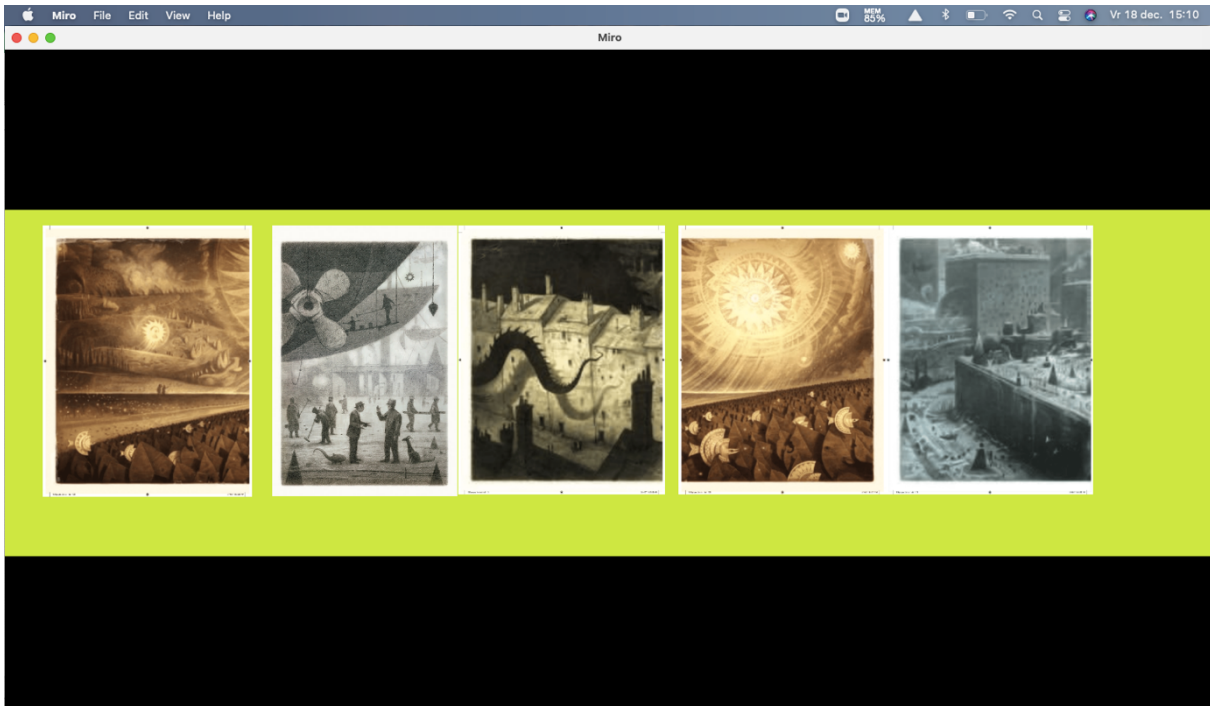
Als je je verhaal aan anderen wilt laten zien, gebruik dan de linker werkbalk om een kader rond de afbeeldingen te maken.



Klik op de linker benedenhoek dan verschijnt er een werkbalk.



Klik op het tweede icoontje, dan kun je je verhaal presenteren.



.... En deel je verhaal

SIMPLE Partners

Logo	Partner	Land
	Internationella Kvinnoföreningen (IKF) https://www.ikf.se/	Zweden
	Antoniano Onlus della Provincia di Sant'Antonio dei Frati Minori https://www.antoniano.it/	Italië
	Steps srl https://www.stepseurope.it/	Italië
	Changes&Chances (CH&CH) http://changeschances.com/	Nederland
	Innovation Training Centre (ITC) https://www.innovationtrainingcenter.es/	Spanje
	Arbeit und Leben (AuL) https://www.arbeitundleben.de/	Duitsland
	Inova Consultancy LTD (Inova) https://www.inovaconsult.com/	Verenigd Koninkrijk

Bibliografie

- Amman R., Kast V., Riedel I. (2019). *Tesori dell'inconscio. C.G. Jung e l'arte come terapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Argyle, M.(1975). *Bodily communication*. New York: International University Press.
- Berry J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures, *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712.
- Boon S., Steel K., van der Hart O. (2011). *Coping with Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Therapists*. New York: WW Norton & Co.
- Caboara Luzzatto P. (2009). *Arte Terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno*. Assisi: Cittadella Editrice.
- Della Cagnoletta M. (2010). *Arte Terapia, la prospettiva psicodinamica*. Roma: Carrocci Faber.
- Herman J.L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Levin P.A. (2014). *Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*, Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Liotti G., Farina B., (2011) *Sviluppi traumatici. Eziopatiogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Lowenfeld V., Lambert Brittain W. (1964). *Creative and Mental Growth*. New York: McMillan
- Macagno C., Bolech I. (a cura di) (2012). *Trent'anni di Arte Terapia e Danza Movimento Terapia. Reportage di un viaggio per liberi pensatori*. Torino: Ananke Edizioni
- Philippot, P. (2011). *Émotion et psychothérapie*. Wavre: Mardaga.
- Santone G., Gnolfo F. (2008). Immigrazione e salute mentale. Eventi psicotraumatici nel percorso migratorio. *Conferenza europea SMES*, Roma, 22-23 gennaio 2008.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.
- Smorti A. (2007). *Narrazioni. Culture, memorie, formazione del Sé*. Firenze: Giunti.

Simple



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union