

Feminist Influencing Basket of Resources

Maak Kennis met onze Samenstellers



Hallo! Ik ben Rukia. Felle feministische zuster, bondgenoot en kameraad voor velen. ls Afrikaanse feministische activist zet ik me in voor de strijd tegen onderdrukking, voor onze collectieve zorg en ons welzijn. De kern van mijn activisme ligt in de strijd van de arbeidersklasse, ik geloof in de kracht van degenen die de minste middelen hebben om de strijd naar vrijheid voor iedereen te leiden.

Ik heb func:es bekleed als Hoofd van programma, van uitvoering en als uitvoerend Directeur in verschillende sectoren van sociale rechtvaardigheid, zowel in Zuid-Afrika als internationaal. In de afgelopen 25 jaar was ik betrokken bij de co-creatie van of solidair met vele bewegingen voor sociale rechtvaardigheid en mul:-stakeholder maatschappelijke plaJorms in Afrika, Zuidoost-Azië, Latjns-Amerika en Oost-Europa. Vanuit een feministische politieke blik op de economie is mijn werk vooral gericht op toegang tot gezondheid voor iedereen, financiering van de gezondheidszorg, stoppen van structureel en huiselijk partnergeweld, waardig werk voor vrouwen, zorg, voedselsoevereiniteit, landrechten voor vrouwen en klimaatrechtvaardigheid.
Als ervaren facilitator vind ik het ook erg leuk om lesmateriaal te ontwikkelen – zoals dit bijzondere document, de Feminist Influencing Basket of Resources, die we samen met verschillende prachtige mensen hebben samengesteld.

Momenteel ben ik Unit Manager: Championing Civic Space bij Oxfam Novib. Hier ben ik ook te bereiken via rukia.cornelius@oxfamnovib.nl of LinkedIn.



Hallo! Ik ben Isabel Crabtree-Condor. Ik ben een creatieve activist in hart en nieren, een culturele verbinder en bruggenbouwer met Brits-Peruaanse roots. Als beïnvloedingsadviseur en strateeg voor klimaatrechtvaardigheid bij Oxfam werk ik samen met verschillende bewegingen, allianties en activisten om verhalen, campagnes en beïnvloedingsstrategieën voor klimaatrechtvaardigheid vorm te geven. Ik maak verbindingen tussen verschillende culturen, generaties, talen en werkgebieden om mensen te ondersteunen en de kracht van hun eigen kennis en kunnen te herkennen.

Ik ben opgeleid als politiek econoom en mijn werk van de afgelopen 15 jaar varieert van het werken met gemeenschappen die vechten voor hun landrechten in Oeganda en Honduras tot het Britse Hogerhuis dat zich bezighoudt met het terugvorderen van gestolen goederen in de nasleep van de Arabische Lente. Ik ben de samensteller van deel 1 en deel 2 van de Narrative Power and Collective Action: Gesprekken met mensen die werken aan het aanpassen van verhalen voor sociaal belang. Deze boeken vormen een bloemlezing die verschillende manieren van kennis en doen over narratief werk voor sociale rechtvaardigheid onderzoekt.

Het was fantastisch om samen te werken met iedereen die kennis, benaderingen, tactieken, tools met ons heeft gedeeld. Ze deelden hun manden met ons, zodat wij deze verder konden weven om iets te maken waar veel meer mensen mee aan de slag kunnen. We hopen dat je hier oefeningen in vindt, klein en groot, die je helpen om systemen door een vergrootglas te bekijken en jezelf en degenen met en voor wie je werkt af te vragen: welk machtssysteem gaan we vandaag verstoren? Hoe kunnen we dat samen met anderen doen en hoe kunnen heling, macht, verhalen en collectieve actie deel uitmaken van die reis?

Neem gerust contact met me op via LinkedIn.



Ik ben Mela Chiponda, een Afrikaanse eco-feministische landbeschermer. Ik ben al meer dan 20 jaar actief op het gebied van milieu- en klimaatrechtvaardigheid in de grondstoffensector en kom op voor land en gebieden, de waardigheid van vrouwen, en mensenrechten. Ik ben de directeur van de Shine Collab. Ik werk ook samen met het African Women's Development and Communications Network als Adviseur Klimaat en Gender en met het Bernstein Institute for Human Rights van de New York University.

Mijn werk is ingebed in op participatie gerichte actiemethodieken die de ervaringen, verhalen en strijd van vrouwen, inheemse groepen en gemarginaliseerde gemeenschappen naar voren brengen om zo bij te dragen aan hun emancipatie en bevrijding.

Ik ben gepromoveerd in ontwikkelingsstudies en heb diverse postdoctorale kwalificaties en resultaten behaald. Ik heb verschillende publicaties op mijn naam staan, waaronder onderzoeksrapporten en beleidsnota's op het gebied van gender, klimaatverandering en landbouw. Je kunt me bereiken via chipondamel@gmail.com.

Dankwoord

Onze liefde en dankbaarheid gaat uit naar onze partners die betrokken zijn geweest bij het creëren van de Feminist Influencing Basket of Resources. De deelnemers van de validatie workshop, de Feminist Climate Justice Academy, de Feminist Alternative COP, de Oxfam Fair4All, en AACJ Power of Voices projecten die zonder aarzelen budget voor ons opzij hebben gezet om deze Feminist Influencing Basket aan informatie en ervaringen te creëren. Wij hebben respect voor jullie geestdrift, jullie terechte woede tegenover zoveel vernietiging en oorlog, jullie verzet, jullie liefde voor de mensheid, jullie liefde voor jezelf, jullie activisme dat jullie steeds vooruit stuwt om iets te doen — in plaats van niets te doen. Bedankt dat jullie onze moedigste critici zijn, dat jullie met ons meedansen. En bedankt voor de middelen die hebben bijgedragen aan de ruimte die we kregen om moedig te creëren.

Abdiaziz Adani, Aby Dia, Aileen Ajiwa, Anne Songole, Anita Mirembe, Avoid Kayiboni, Azeb Kelemework, Belko Diallo, Benson Luvai, Bernice Dodoo, Boubacar Kande, Carin Boersma, Charlotte Kpogli, Djibril Niang, Eunice Cunhete, Farah Jama, Grace Orao, Hanna Endale, Henry Ushie, Idongesit Umoh, Ireen Twongire, Jimmy Ochom, José Mucote Manuel, Judith van Neck, Kaltuma Rashid, Kenneth Akpan, Laura Origa, Leah Namukuru Muyoma, Lenox Sagala, Lidia Romao, Lillian Mutua, Liza Kollar, Lois Aduamoah-Addo, Lorraine Chiponda, Lynne Chesit, Lynne Chemtai, Mandjikassi Awa Georgia Natacha, Marame Diop, Margaret Mutsamvi, Maria Cussaia, Michael Dhatemwa, Michelle Anzaya, Mikhail Ngasindala, Mungai Kinyanjui, Muthoki Nzioka, Myness Musaamba, Nafisa Yusuf, Namata Serumaga-Musisi, Ndiapen Doris, Ndiaye Yama, Ndivile Mokoena, Pato Kelesitse, Philip Dinga, Precious Igboanugo, Precious Tricia Abwooli, Puspa Dewi, Rabeb Aloui, Radiatu Sheriff, Radwa El Tourky, Ramazani Abasi, Ramla Ayadi, Rebecca Amedume, Rihab Trabelsi, Rita Abiodun, Risnata Ouedrago, Rumunse Obi, Saffiatou Nana, Safina Okumu, Salome Elolo, Samira Ally, Seynabou Sy Ndiaye, Sibongile Ndlovu, Sodfa Daaji, Stellar James, Thelma Hayford, Traore Estelle, Touty Gueye, Victor Otieno, Yolanda Mulhuini, Zodwa Rannyadi, Zoneziwoh Mbondgulo-Wondieh, Zukiswa White, Elena Mejia Julca, Mandy van Deven, Nishant Shah, Sodfa Daaij.

Content Editor: Mounia Malki.

Grafisch ontwerper/ Illustrator: Veshalini Naidu.
Veshalini Naidu is een multidisciplinaire kunstenaar die poëzie, beeldende kunst en theater samenvoegt als antwoord op gender, seksualiteit en ras in Maleisië. Hen ontwerpt voor beleidsbeïnvloedingsgroepen en non-profitorganisaties zoals Amnesty International, Urgent Action Fund en Women's Fund Asia. Naidu was "artist in residence" in het kader van de 2020 Jackman Goldwasser Residency in het Hyde Park Art Center, Chicago voor hun queer aquarelserie Skin & Flowers. Je kunt meer te weten komen over Naidu's werk op hun website, veshalininaidu.com.

“Het ging er echt om dat ik leerde over de kracht van liefde en hoe je je kunt verbinden, moed kunt verzamelen, en ongehoorzaam kunt zijn tegen onrecht en tegen systemen van onrecht.”

Pregs Govender, schrijver en feminist.

Waarschuwing

Of je nu organisator, samensteller of deelnemer bent, deze Feminist Influencing Basket of Resources is bedoeld om je te begeleiden met bewezen tools en oefeningen. Het is in geen geval bedoeld ter vervanging van het advies van een professional uit de gezondheidszorg of hulpverlening. De volgende pagina’s zijn samengesteld met uiterste zorg, compassie en liefde als belangrijkste overwegingen. Desondanks kunnen sommige onderwerpen en praktische activiteiten emotioneel intens en verontrustend zijn voor diegenen die moeten herstellen van traumatische en/of levensveranderende gebeurtenissen. Als je je getriggerd of overweldigd voelt, raden we je aan om hulp te zoeken bij een zorgverlener. Dit geldt in het bijzonder voor facilitators die sterk worden aangemoedigd om hun eigen persoonlijke welzijn te prioriteren door na een sessie of workshop een moment te nemen om na te denken over wat er is gedeeld. Zo’n zelfzorg oefening is niet alleen goed voor facilitators, maar ook voor deelnemers en de hele beweging.

Executive Summary



"De manden zijn niet leeg. Ze zitten vol met makers, met hun verhalen en gedachten die ze hadden tijdens het vlechten. Al deze gedachten bereiken vanuit de manden ons allemaal."

Tante Verna Nichols - Bevordert verzoening, met haar ambacht als mandenvlechter, Mandenvlechter - Tasmania



Manden vlechten: Het eeuwenoude ambacht om lokale vegetatie met onze handen en harten samen te vlechten tot manden voor voedsel, water, gebruiksvoorwerpen of om elkaar te dragen. Manden om generatieslang rituelen, spirituele verbindingen, talen, netwerken van kennis en verhalen te dragen.

De Feminist Influencing Basket of Resources duikt op nu de wereld blijft branden door meervoudige en langdurige crises en conflicten (denk aan economische armoede, oorlog en klimaatverandering).

Deze Feminist Influencing Basket of Resources biedt een transformatieve feministische benadering aan om de beïnvloeding van de status quo op allerlei kleine en grote manieren aan te vechten, door macht en privileges te verstoren en door radicale heling, liefde en zorg in te brengen om dominante narratieven te verandering en onze bewegingen te versterken. Het is gebaseerd op Oxfams werk met betrekking tot “The Principles of Feminist Influencing” andere Oxfam-publicaties en externe publicaties die bedoeld zijn om feministische manieren van werken te stimuleren binnen de organisatie, de partners, vrienden en bondgenoten. Verschillende activiteiten in dit document bevorderen en stimuleren feministische scholing en collectieve analyse om zowel het individu als het collectief te transformeren door een “unieke grotere wij” ruimte te creëren waarin individuele strijd verbonden is met het collectief.

Het document is gebaseerd op de aanname dat feministische ruimtes negatieve krachten blootleggen, analyseren en confronteren. Daarom moet de nodige zorg worden besteed aan de begeleiding van deze ruimtes met activiteiten die gericht zijn op het emotionele en psychologische welzijn van de deelnemers. Verschillende tools en activiteiten laten zien wat er gedaan kan worden en hoe, maar laten deelnemers ook vrij om het aan te passen aan hun culturele en sociale context.

We hopen dat onze inspanningen op het gebied van beleidsbeïnvloeding, campagnes en andere beïnvloedingsprocessen voldoende rekening houden met de realiteit van vrouwen, non-binaire mensen, gemarginaliseerde of tot zwijgen gebrachte groepen als onderdeel van onze inspanningen om transformatieve verandering teweeg te brengen. Door dit document te gebruiken, ondersteunen we de gebruikers om de bestaande opvattingen over kennis te ontmantelen, de praktijken en processen voor heling in ere te houden en zorggemeenschappen te creëren in de ruimtes waar we werken, terwijl we de verandering die we willen zien nastreven.

We hebben deze Feminist Influencing Basket of Resources door de vezels die we belangrijk vinden over en tussen elkaar te vlechten om iets te creëren dat op zichzelf staat. Je kunt het gebruiken zoals het is of als patroon om je eigen mand mee te vlechten. Door gebruik te maken van populaire feministische pedagogische oefeningen hopen we de werking van macht tastbaar te maken, en te laten zien hoe intersectionaliteit onze beleidsbeïnvloeding kan versterken en hoe narratieve macht onze collectieve acties kan ondersteunen.

Inhoud

Maak Kennis met onze Samenstellers 2

Dankwoord 5

Waarschuwing 6

Executive Summary 7

Inleiding 12

Delen van onze Feminist Influencing Basket of Resources 14

Deel 1: Het Patroon Ontwerpen 19

Kiezen voor Feministische Facilitering 20

De voorwaarden scheppen voor zorg en participatie 21

Activiteit 1: Speeddaten 23
Activiteit 2: De betekenis van mijn naam en wat mijn naam voor mij betekent 24
Activiteit 3: Relatie tot elkaar 25

Veilige(re) ruimtes creëren 27

Activiteit 1: Afspraken die we met elkaar maken 27
Activiteit 2: Openings- en sluitingsrituelen 29

Actief Luisteren En Leren 31

Activiteit 1: De Kunst Van Het Luisteren 31
Activiteit 2: Het Leerproces - Een Leeromgeving Creëren 34
Activiteit 3: Je Boom Van Hoop ”Planten“ 36

Deel 2: Onze Ogen Openen - Het Persoonlijke Is Politiek 38

Activiteit 1: De 24-Uurs Klok 40
Activiteit 2: Feminisme begrijpen 42
Activiteit 3: Het persoonlijke is politiek 44

Activiteit 4: De Power Flower 47

Deel 3: Onze Harten Openstellen, Onszelf En De Wereld Helen 49

Etherische Oliën 53

Activiteit 1: Daden Van Dankbaarheid 54
Activiteit 2: Aardingsoefeningen 56
Activiteit 3: Trauma En Stress Begrijpen En Ermee Omgaan 61
Activiteit 4: Tai Chi, Pal Dan Gum En Lichaamsbeweging 66
Activiteit 5: Visualisatie En Ademhalingsoefeningen 68
Activiteit 6: Acupressuur En Lichaamshoudingen Om Pijn En Stress Te Verlichten En Emoties In Balans Te Brengen 71
Activiteit 7: Dagboek bijhouden/dagboektherapie 78

Deel 4: Onze Geest En Ons Bewustzijn Openstellen 80

Macht 81

Transformatieve Macht 83

Onderdrukking, Privileges, Participatie, Bevrijding 84

Activiteit 1: Power walk 86
Activiteit 2: Het Huis Van De Meester “Macht & Patriarchaat”. 90
Activiteit 3: Zichtbare, Verborgen En Onzichtbare Macht 94

Deel 5: Onze Narratieven En Verhalen Openstellen 96

Narratieve Macht Opbouwen Door Collectieve Actie 97

Activiteit 1: Wie Kwam Er Vóór Jou? Op Wiens Schouders Sta Jij? 99
Activiteit 2: Haar/Diens Verhaal Moet Verteld Worden 101
Activiteit 3: Crowdsourcing, Wat “Narratieven” Betekenen 104
Activiteit 4: “Tegen-” Of “Transformatieve” Narratieven 106
Activiteit 5: Een Systeem Van Verhalen 108
Activiteit 6: Radicale Reframes 111
Activiteit 7: De Narratieve Draad Volgen Die Voortkomt Uit Collectieve Acties 114

Deel 6: Onze Acties Openstellen En Beïnvloeden 116

Activiteit 1: Probleem-/ Onderliggend Probleemanalyse En Oplossingen 117
Activiteit 2: Visie Op Een Moedige Feministische Toekomst 121
Activiteit 3: Een Machtsanalyse 125
Activiteit 4: Een Creatieve Collectieve Actie – Onze Mand Hechten. 130

Deel 7: Feministische Monitoring, Evaluatie, Verantwoording En Lere 133

Inleiding 134

Doel En Reikwijdte Van Het Meal-Framework 135

Het Raamwerk 135

Monitoring, Evaluatie, Verantwoording & Leren 136

Agenda Voor Leer- En Kennismanagement 139

Bijlagen 140

BIJLAGE 1: Ontwerpagenda Voor Workshops Van 1-2-5 Dagen 140

BIJLAGE 2: Kort Overzicht van Enkele Feministische Bronnen 143

BIJLAGE 3: Power Walk Karakters 146

Inleiding

Oxfam Novib heeft in samenwerking een Feminist Influencing Basket of Resources ontwikkeld, met flexibele activiteiten en tactieken waarvan we hopen dat ze in alle Oxfam-projecten en door partners wereldwijd gebruikt kunnen worden.

We leven in een tijd waarin meerdere crises met elkaar verweven zijn en hun oorzaken en processen elkaar raken waardoor gecombineerde effecten vormen. De verschillende crises treffen ons allemaal, maar niet in gelijke mate. Covid-19 bijvoorbeeld was een moment waarop vele crises samenkwamen, net als de klimaatcrisis, de stijgende kosten van levensonderhoud, de crisis van het voedselsysteem of de toenemende disconnectie met de natuur. Deze crises zijn tegelijkertijd een kans, omdat ze ons laten zien hoe de systemen van onderdrukking bezwijken, niet functioneren of werken in het voordeel van enkelen. De machtige systemen van onderdrukking die door de pandemie aan het wankelen zijn gebracht, hebben echter weer voet aan de grond gekregen en gaan weer over tot de orde van de dag.

Als antwoord op onze veranderende wereld, hoopt dit document een praktische gids te zijn voor manieren van werken en betrokkenheid op verschillende niveaus. Dit met behulp van een intersectionele, feministische en participatieve benadering. Waarbij vrouwen, non-binaire mensen en andere gemarginaliseerde groepen of groepen die tot zwijgen worden gebracht:

- Machtsdynamieken kunnen ontrafelen door middel van persoonlijke en collectieve reflectie, om collectieve macht te versterken.

- Een ethiek van zorg kunnen vormen door middel van praktische feministische rituelen voor veiligheid, welzijn, kwetsbaarheid en veilige ruimtes kunnen creëren.

- Feministische verhalen kunnen versterken in gezamenlijke acties om “een grotere wij” te creëren.

- Praktische feministische beïnvloedingsstrategieën en -acties kunnen ontwerpen.

- Gebruik kunnen maken van feministische, participatieve monitoring, evaluatie en actieleren.

Het document is bedoeld om de vele systemen van onderdrukking zichtbaar te maken en te begrijpen hoe ze elkaar versterken en ondersteunen; om strategieën te versterken om deze systemen samen en afzonderlijk aan te pakken met behulp van de Feminist Influencing Basket.

Rupa Marya en Raj Patel schrijven dat onze lichamen en samenlevingen ontstoken zijn

en ook dat de wereld ontstoken is. Of het nu gaat om ademhalingsproblemen, hoofdpijn, slapeloosheid, maagzweren, problemen met het geheugen of gewichtsschommelingen. Bijna elke ziekte in de wereld gaat gepaard met ontstekingen: kanker, prikkelbaar darmsyndroom of depressie. Ons lichaam maakt deel uit van een samenleving die ontstoken is en dus ook van een planeet die ontstoken is. We zien de zeespiegel stijgen, woedende bosbranden, overstromingen. Daarom is genezing een systemische benadering van onderdrukking en uitbuiting. Dit is wat inheemse volken ons al eeuwenlang laten zien, als onderdeel van het voortdurende verzet tegen de vernietiging van hun manier van leven en de planeet.

We zijn getuige geweest van een toenemende controle op instanties en op zeggenschap. Wij voelen allemaal een gevoel van hulpeloosheid. Maar ook weer niet, want solidariteit neemt toe. Wat is het alternatief op de gemilitariseerde systemen van onderdrukking en vernietiging door de staat? In de woorden van Assata Shakur, '**We moeten wapens van massaconstructie zijn, massawapens van liefde**'. Ofwel, we moeten nieuwe manieren van zijn en doen omarmen en de kracht hebben om ons op zowel kleine als grote schaal tegen het systeem te verzetten. Deze *Feminist Influencing Basket* is een bijdrage aan die context.

De meervoudige crises waarmee de meeste landen in het Globale Zuiden worden geconfronteerd vragen om een bredere strategische betrokkenheid om onjuiste narratieven tegen te gaan en om oplossingen die een structurele feministische manier faciliteren. Systemen van onderdrukking en bevrijding leven in ons allemaal, want we zijn niet losgekoppeld van de wereld waarin we leven.

Dit document bevat bronnen voor collectieve analyses van dié voorwaarden voor bevrijding en transformatie en hoe we deze tot leven kunnen brengen in onze beïnvloeding, narratieven, beweging en beleidswerk. Het omvat activiteiten die zich richten op het individu en op het collectief, gebaseerd op het persoonlijke dat politiek is. De Basket of Resources maakt een proces van afleren en leren mogelijk, omdat het oefeningen bevat voor zelfreflectie en vragen oproept over macht en privileges. Deze oefeningen zijn bedoeld voor radicale heling en zorg. Transformatieve verandering die plaatsvindt op het niveau van het individu en het collectief moet met uiterste zorg worden behandeld; het moet een proces van heling mogelijk maken, bijvoorbeeld wanneer mensen boos worden over het onrecht dat ze ervaren of het onrecht dat de reden is voor hun activisme. Veel activisten en organisatoren van sociale rechtvaardigheid dragen onverwerkte historische trauma's met zich mee, waardoor emotionele wonden en verdriet kunnen opstapelen.

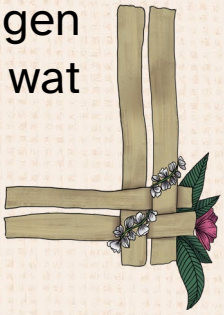
Het gebruik van dit document moet leiden tot de ontwikkeling van een raamwerk en strategie voor beïnvloeding.

Let op: De samenstellers van dit document raden ten zeerste aan om iemand in te schakelen die mensen kan ondersteunen die tijdens de sessies getriggerd kunnen

worden. De inhoud is niet normatief wat betreft de activiteiten, omdat deze zo is ontworpen dat gebruikers het kunnen aanpassen aan hun context en aan wat van toepassing is op hun culturele, politieke en economische context.



> “Het vullen van de feminist basket met de geschenken van onze voorouders en andere hervormers is een rijke, emotionele reis geweest. Een reis van leren, afleren, bevragen en dekoloniseren van mijn geconditioneerde zelf en van wat ik vasthield als kennis.”
>
> **Mela Chiponda**

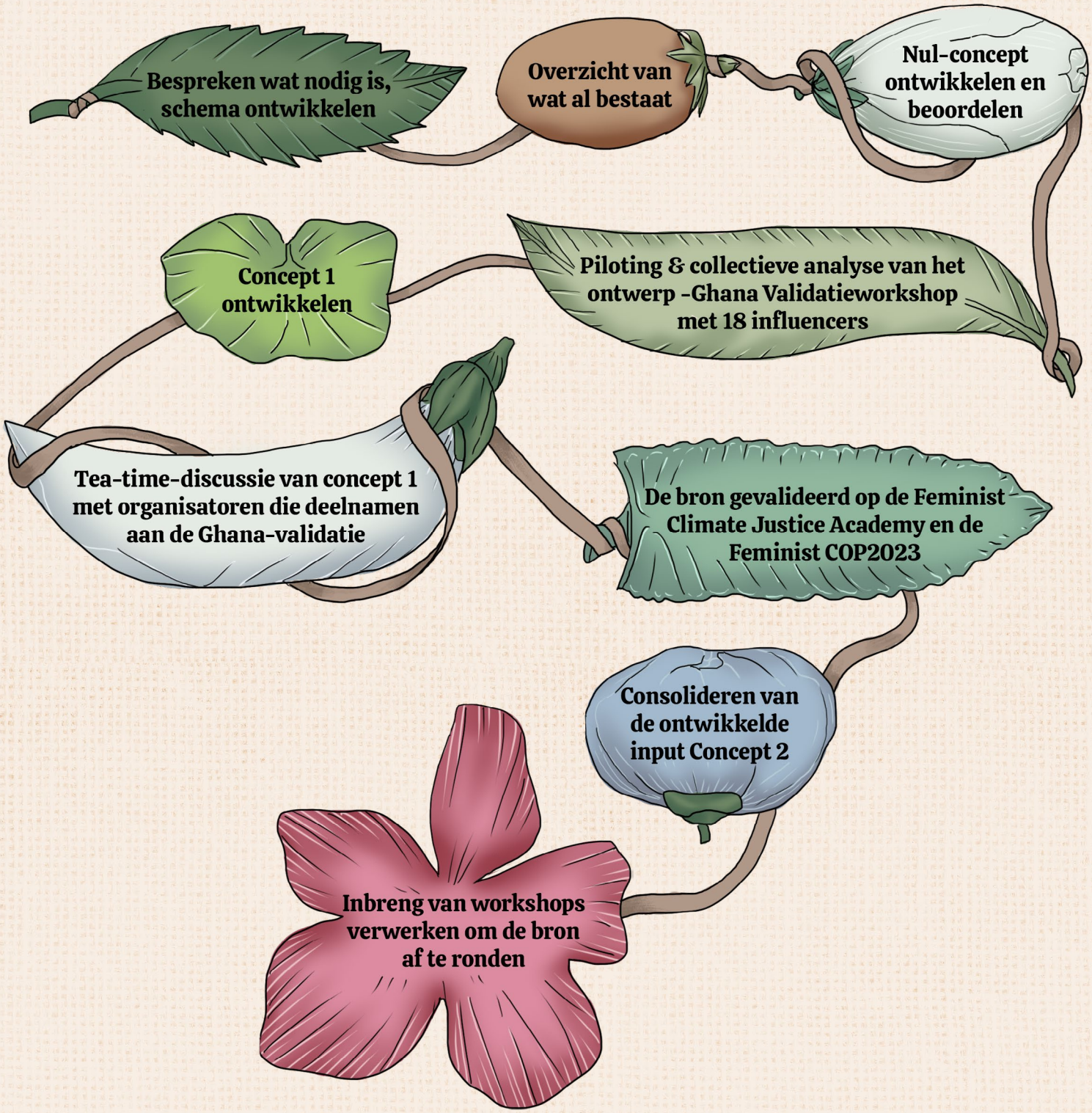


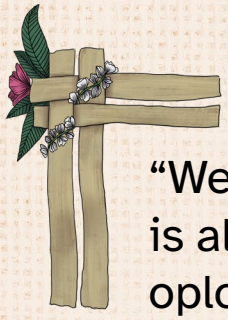
Delen van onze Feminist Influencing Basket of Resources

De Feminist Influencing Basket of Resources is collectief gevlochten, als eerbetoon aan het werk van krachtige bewegingen, groepen en organisaties binnen het feministische collectief. Het begon met kritische vragen zoals: Waarom spreken bestaande beïnvloedingsstrategieën de meeste vrouwen, non-binaire mensen en andere gemarginaliseerde of tot zwijgen gebrachte groepen niet aan? Hoe kunnen we feministische principes toepassen in het beïnvloedingsproces? Hoe zorgen we ervoor dat het beïnvloedingsproces geen eenmalige gebeurtenis is die uitputtend is en schadelijk voor de groepen waarvoor het bedoeld is? Hoe kan de ontwikkeling van de beïnvloedingsstrategie en het beïnvloedingsproces plaatsvinden op een manier die radicale heling en zorg centraal stelt? Hoe kunnen we onze feministische principes afstemmen op feministische collectieve actie en beïnvloeding?

Daarom is dit document niet dwingend en probeert het geen kennis en informatie te onttrekken aan de gebruikers, maar neemt afstand van de traditionele manier van strategieontwikkeling door de machtsdynamiek tussen diegenen die de kennis hebben en consumeren te ontrafelen.

Het document eert en erkent de doorleefde ervaringen en manieren van kennis en informatie van alle deelnemers in alle activiteiten, door afstand te nemen van hiërarchische processen die sommige individuen boven anderen plaatsen. Dezelfde processen waardoor gemeenschappen eeuwige consumenten worden van kennis en processen die afkomstig zijn van ngo’s en andere instellingen. In deze geest is de reis van het vlechten van dit document zeer persoonlijk en adviserend geweest, en hebben we, zoals beschreven, al doende gediscussieerd en gevalideerd.


Bespreken wat nodig is, schema ontwikkelen
Overzicht van wat al bestaat
Nul-concept ontwikkelen en beoordelen
Concept 1 ontwikkelen
Piloting & collectieve analyse van het ontwerp -Ghana Validatieworkshop met 18 influencers
Tea-time-discussie van concept 1 met organisatoren die deelnamen aan de Ghana-validatie
De bron gevalideerd op de Feminist Climate Justice Academy en de Feminist COP2023
Consolideren van de ontwikkelde input Concept 2
Inbreng van workshops verwerken om de bron af te ronden



“We moeten onthouden dat deze basket of resources bedoeld is als een proces, een reis. Het is niet bedoeld als een snelle oplossing of een korte weg naar het ontmantelen van macht. Vaak moet je bijvoorbeeld de Power Walk-activiteit een paar keer doorlopen om een dieper begrip van macht, privileges en politieke overtuigingen te krijgen.”

Rukia Cornelius



De primaire gebruikers van de Feminist Influencing Basket of Resources zijn:

- Organisatoren en activisten die werken in en/of met ngo’s voor sociale rechtvaardigheid, gemeenschapsorganisaties, groepen en bewegingen.
- Klimaat- en milieurechtvaardigheidsactivisten die houding, sociale normen en beleid/wetten willen beïnvloeden.
- Organisatoren in feministische bewegingen, organisaties en groepen.
- Voorvechters van mensenrechten en genderrechtvaardigheid.

De voorgestelde tools en activiteiten ondersteunen en bevorderen de versterking van intersectionele bewegingen die zich niet alleen richten op het veranderen van wetten en beleid, maar ook op het belang van heling in het proces van aandringen op de gewenste verandering. Activisten en organisatoren van sociale rechtvaardigheid worden geconfronteerd met (gerechtelijke) vervolging en andere vormen van geweld om hen het zwijgen op te leggen. Een deel van dat geweld is structureel van aard, wat betekent dat het verborgen zit in politieke, culturele, economische of sociale instellingen. Dit geweld heeft niet alleen invloed op de lichamelijke gesteldheid van activisten en voorvechters van sociale rechtvaardigheid, maar ook op hun geest, ziel en emoties. Daarom is de Feminist Influencing Basket niet zozeer gericht op het ontwikkelen van strategieën en plannen om wetten en beleid te veranderen, maar meer op het in staat stellen van de gebruikers om de dynamiek van macht en privileges te begrijpen. Het uiteindelijke doel is om die macht te ontmantelen en de macht van het volk op te bouwen.

Advies om het beste uit dit document te halen: De tools en activiteiten in de Feminist Influencing Basket of Resources zijn niet in beton gegoten, en het is ook geen must dat alle activiteiten tegelijkertijd gebruikt worden. Gebruikers moeten samen met de deelnemers beslissen welke tools gebruikt kunnen worden, afhankelijk

van de culturele, politieke en sociale context van de gebruikers. Daarom kunnen de tools aangepast worden aan de intenties van de gebruikers.



> “Je bevindt je op een traject om veel ideeën, manieren van doen, manieren van zijn, manieren van denken die je voor waar hebt aangezien, af te leren. We staan niet buiten de systemen van onderdrukking die we proberen te transformeren. Onderzoek hoe deze bronnen je vermogen om collectief te handelen voor wederzijdse bevrijding kunnen versterken, onderzoek hoe ze je kunnen helpen om macht in twijfel te trekken, te ontmantelen en samen met anderen nieuwe vormen van macht op te bouwen.”
>
> **Isabel Crabtree-Condor**



Deze Feminist Influencing Basket is een bron van ondersteuning voor reflectie en acties, om mensen met invloed en de manier waarop ze omgaan met verschillende groepen te transformeren, zowel op persoonlijk als professioneel niveau. De tools en oefeningen moeten het persoonlijke welzijn van de invloedrijke personen ondersteunen door hen bewust te maken van de noodzaak om te ontstressen en met beide benen op de grond te blijven. En tegelijkertijd kunnen deze oefeningen het persoonlijke verbinden met de politieke ruimte waarin ze werken. Het document voegt een menselijk element toe aan het beïnvloedingsproces door ruimte te creëren voor verbinding met jezelf en anderen. Beïnvloeding is een voortdurend proces dat tot uiting komt in de manier waarop we narratieven vormgeven, met onze verhalen, onze berichten, en hoe we voor onszelf en voor anderen zorgen. Maar ook door de manier waarop we ons verhouden tot de macht die we hebben: de macht in onszelf, de macht die anderen hebben, en de macht die instellingen hebben. Daarom probeert de Feminist Influencing Basket de manier waarop we invloed uitoefenen te beïnvloeden, naast het ondersteunen van de ontwikkeling van beïnvloedingsplannen.

In dit document verzetten de samenstellers zich tegen mainstream facilitering en richten ze zich op werkelijke ervaringen en populaire onderwijsmethodologieën. Bij het onderzoek van de ontwikkeling van de Feminist Influencing Basket of Resources, zijn we een overvloed aan diepdoordachte en bewezen middelen en methodologieën tegengekomen. Middelen en methodologieën die inspirerend zijn en die te vinden zijn in de bijlagen. Een van die voorbeelden is de Beautiful Trouble toolbox waarvan de

waarden sterk resoneren: “Wij geloven in de kracht van mensen en de baanbrekende rol die creativiteit, humor, vreugde en kattenkwaad kunnen spelen in de strijd voor een betere wereld.”

Het volgende deel van dit document neemt je mee naar het kritische proces van faciliteren. Het probeert enkele van de belangrijkste problemen aan te pakken waar veel facilitators mee worstelen. Zoals waarom we vaak goed zijn in het uitspreken van feministische principes, maar misschien niet de kennis bezitten om dit in onze daden om te zetten, waarom de deelname laag is, waarom ze er niet in slagen een band op te bouwen met de teams en waarom de band oppervlakkig is. Er wordt ingegaan op vertrouwen en gemeenschapsvorming, kritieke onderdelen van het werken in teams, hoe moedige gesprekken te voeren en hoe zo veilig mogelijke ruimtes te creëren. Dit document is bedoeld voor mensen die invloed uitoefenen in verschillende ruimtes, en die met verschillende individuen en groepen samenwerken.


DEEL 1
Het Patroon Ontwerpen

Kiezen voor Feministische Facilitering

We kunnen niet neutraal blijven tegenover onrechtvaardigheid, giftige macht en negatieve mannelijkheid die zich in onze ruimtes kunnen voordoen, daarom probeert feministische facilitering ruimtes te creëren die de tijd, energie, kennis, realiteit en ervaringen van deelnemers op waarderen en tegelijkertijd het zelf- en groepsbewustzijn van macht en hiërarchieën ondersteunen. Deze manier werken heeft wortels in Popular Education. Popular Education is een participatieve benadering van politiek leren waarbij mensen hun leven, hun context en de kwesties die voor hen het belangrijkst zijn, kritisch onderzoeken om relevante strategieën voor actie te ontwikkelen en vorm te geven.[1]

De benadering is gericht op het ontwikkelen van een gemeenschap en het koesteren van vertrouwen. Beide zijn van essentieel belang voor het samenstellen van een collectieve beweging die bloeit om rechtvaardige machtsverhoudingen in stand te houden en diversiteit en inclusiviteit te waarderen en te erkennen.

Het is altijd gerechtvaardigd om facilitators verantwoordelijk te stellen. Facilitators en deelnemers bevinden zich immers in een dynamische relatie. Toch hebben de conventionele methoden van faciliteren die gebruikt en geleerd worden zich niet aangepast aan de realiteit van de deelnemers en zijn ze niet ontworpen om de inclusieve macht te verschuiven en te herverdelen op een manier die de deelnemers in staat stelt om samen te creëren en samen te leren.

De volgende activiteiten zorgen ervoor dat iedereen volledig deel kan nemen. De facilitator moet erkennen dat alles wat een deelnemer zegt gegrond is, vooral als het heel persoonlijk is. Dit is gebaseerd op het feit, dat al eerder genoemd is, namelijk dat het persoonlijke politiek is en dat de niet-deelname van sommige individuen veroorzaakt wordt door geïnternaliseerde onderdrukking door interactie met het sociale systeem.

Monitoring, Evaluatie, Verantwoording en Leren, MEAL (Monitoring Evaluation Accountability and Learning) is een integraal onderdeel van feministische beïnvloeding. De kennis die wordt gecreëerd moet toegankelijk en nuttig zijn voor diegenen die er de rechtmatige eigenaar van zijn. Veel projecten en campagnes hebben te maken met complexe kwesties waarbij verandering tijd kost en niet altijd verloopt zoals bedoeld.

Het is belangrijk om rekening te houden met de realiteit van hoe verandering tot stand komt, inclusief verzet waar macht wordt uitgedaagd, maar dit is en wordt nog niet altijd volledig begrepen of gewaardeerd. Hoe grondiger we zijn met het monitoren van systeemveranderingen, hoe effectiever onze beïnvloeding voor verandering zal zijn. In deel 7 schetsen wij, van feministische MEAL, tactieken en tools voor programma's,

---

1 Just Associates "Feminist Popular Education". Beschikbaar op: https://justassociates.org/what-we-do/feminist-popular-education/

partners en deelnemers om actief betrokken te zijn bij het ontwerpen en implementeren van MEAL.

We raden aan om veel tijd te besteden aan het bestuderen, begrijpen en gebruiken van Deel 7 aan het begin van het ontwerpen van je beïnvloedingsstrategieën en -campagnes en tijdens de implementatie.

De voorwaarden scheppen voor zorg en participatie

Er kunnen nog veel meer redenen zijn, maar de meeste wijzen op macht en privileges die bepalen wie wel of niet volledig en zinvol kan deelnemen. Feministisch faciliteren zorgt ervoor dat iedereen zinvol deelneemt, maar er zijn verschillende redenen die je deelname kunnen belemmeren, zoals:

- Bang zijn om te praten in een groepsomgeving
- Nieuw in het delen van je ervaringen
- Het gevoel hebben niet goed geïnformeerd te zijn
- Je geïntimideerd voelen door anderen in de groep, die misschien meer opgeleid zijn of een hogere sociale status hebben
- Een laag zelfbeeld hebben en je eigen capaciteiten onderschatten
- Een bepaalde taal niet spreken en/of begrijpen
- Het moeilijk vinden om je gedachten uit te drukken in groepsverband
- Je niet vrij voelen om te spreken in het bijzijn van mannen en/of oudere mensen
- Tot zwijgen gebracht worden door overheersende mensen binnen een groep

Dit betekent dat mensen, zeker vrouwen en zij die gemarginaliseerd worden op basis van ras, etniciteit, geslacht, migratie of ontheemding, of op basis van hun vluchtelingenstatus, het moeilijk kunnen vinden om deel te nemen aan processen. Zelf aan op maat gemaakte collectieve leerprocessen, die moeilijkheid komt voort uit een reeks onderdrukkingen die elkaar kunnen kruisen, op elkaar inwerken en mensen hun menselijke waardigheid ontnemen. Daarom moet zorgvuldigheid centraal staan in de manier waarop we onze ruimtes plannen, organiseren en faciliteren. De eerste stap in het opbouwen van een zorggemeenschap is ervoor te zorgen dat we niet hetzelfde systeem en dezelfde machtsstructuren voortzetten die we aanvechten. Kijken naar de participatiekwestie is cruciaal omdat adequate en collectieve participatie in een

groep of beweging de kern vormt van feministische beïnvloeding.

Daarom:

- Zetten we vraagtekens bij gendervooroordelen in individualistische benaderingen van manieren van faciliteren, waarbij de facilitator het hele proces overneemt en zichzelf als alwetend presenteert;

- Committeren we ons op basis van een grondige en gepassioneerde benadering van zorg voor jezelf en anderen;

- Bieden we een startpunt voor het begrijpen en aanpakken van de materiële, emotionele en psychologische omstandigheden die onveiligheid creëren voor vrouwen, etnische groepen, inheemse groepen, jongeren en de LGBTQIA+ gemeenschap;

- Beschouwen we zorgethiek en veiligheid als onlosmakelijk met elkaar verbonden tijdens het beïnvloedingsproces;

- Geven we in elke situatie prioriteit aan feministische waarden en principes in alle processen die gebaseerd zijn op relaties van zorg en ondersteuning;

- Erkennen we dat het middel kan worden verfijnd en uitgewerkt door het aan te passen aan onze specifieke situaties en contexten;

- Zetten we ons in voor de bloei en groei van individuen en we tegelijkertijd onze onderlinge verbondenheid en afhankelijkheid erkennen.

Activiteit 1: Speeddaten

Doel: Een gedeelde en betrouwbare ruimte creëren door de deelnemers elkaar te leren kennen.

Credit: Sessie Lab

Voorbereiding:
- Je horloge is klaar om de tijd bij te houden.
- Alle deelnemers hebben naamplaatjes of plakband met hun naam erop, op een zichtbare plek.
- Er is een grote zaal met veel ruimte beschikbaar voor alle deelnemers.
- Bereid startgesprekken voor die relevant zijn voor de deelnemers en de context (bijv. naam, favoriete maaltijd, wat hen inspireert, hobby's, enz.)

Duur: +/- 3 minuten per ronde, afhankelijk van de grootte van je groep en het aantal rondes.

Materialen: Een horloge • Papieren tape/naamplaatjes • Markeerstiften • Flip-over of bord

Proces:

Stap 1: Verdeel de deelnemers in twee groepen. Ze moeten 2 cirkels maken, de ene binnen de andere. De eerste groep maakt een cirkel die naar buiten gericht is en de tweede groep maakt een tweede cirkel rond de eerste groep. Iedere deelnemer heeft iemand tegenover zich. Zorg ervoor dat de deelnemers begrijpen welke cirkel moet bewegen en bepaal de draairichting (naar links).

Stap 2: Breek het ijs door de deelnemers te vertellen dat ze in elke ronde een aantal basisonderwerpen moeten behandelen (bv. naam, favoriete maaltijd of recept, wat hen inspireert, hobby's, enz. Ze moeten voor elke ronde hetzelfde zijn) zodat ze beginnen te delen. Nadat het onderwerp is behandeld, kunnen ze praten over wat ze maar willen.

Stap 3: Elke ronde duurt 3 minuten, geef een signaal zodat de buitenste cirkel één positie naar links verschuift.

Activiteit 2: De betekenis van mijn naam en wat mijn naam voor mij betekent

Doel: De deelnemers leren elkaar kennen door na te denken over hun namen en de betekenis ervan.

Credit: Feminist Movement - zoals gedeeld door Pregs Govender

Duur: +/- 30 minuten afhankelijk van de grootte van de groep

Materialen: Niet nodig

Proces:

Stap 1: De facilitator begint met het delen van zijn/haar naam, de betekenis ervan en meer specifiek “Wat betekent jouw naam voor jou?”, en met welke naam hij/zij graag aangeduid wil worden.

Stap 2: Door een kring te vormen, moedig je elke deelnemer aan om hetzelfde te delen. Zelfs als deelnemers de betekenis van hun naam niet kennen, kunnen ze nadenken over wat die naam in hun leven voor hen heeft betekend.

Activiteit 3: Relatie tot elkaar

Roos En Doornen

Doel: Delen hoe we ons voelen.

Credit: Feminist Movement, zoals gedeeld door Mela Chiponda

Voorbereiding: Iemand kan zeggen: “Ik voel me moe”, of “Mijn kat is ziek en ik maak me echt zorgen”, voor zijn of haar een doorn in het oog en dat is helemaal prima. Het hoeft niet iets met de ruimte of de groep te maken te hebben, want het helpt de andere deelnemers en de facilitator om de deelnemers beter te begrijpen waarom ze zich opgetogen of juist depressief voelen.

Duur: +/- 20 minuten

Materialen: Geen

Proces:

Stap 1: De facilitator en de groepsleden delen om de beurt een roos, dat iets positiefs is, en een doorn, dat iets negatiefs is.

Stap 2: Iedereen moet 1-2 minuten de tijd nemen.

De Snowball Toss

(je kunt een andere contextrelevante term gebruiken in plaats van “sneeuwbal” e.g. water ballon)

Doel: De facilitator houdt het luchtig en zoekt een onderwerp of thema dat iedereen aanspreekt. Deze activiteit moet luchtig en leuk zijn en mag gepaard gaan met gelach en zelfs geschreeuw. De deelnemers worden aangemoedigd om het thema (antwoorden) te bespreken om het met elkaar in verband te brengen, of ze kunnen ervoor kiezen om niet te discussiëren. De facilitator kan dit beslissen op basis van de ruimte.

Credit: Feminist Movement, zoals gedeeld door Mela Chiponda

Duur: +/- 30 minuten

Materialen: Papier • Pen

Proces:

Stap 1: Iedereen krijgt een papier en een pen om bijvoorbeeld op te schrijven: Wat is je grootste ergernis[2] of iets alledaags of je lievelingseten? Ze hoeven hun naam niet op het papier te schrijven.

Stap 2: Ze moeten de stukjes papier verfrommelen tot kleine propjes en in een cirkel gaan staan. De deelnemers moeten hun papieren propjes gedurende 2 minuten in een nagebootst sneeuwballengevecht gooien.

Stap 3: Als ze klaar zijn, pakken ze de papieren propjes en lezen ze hardop voor.

---

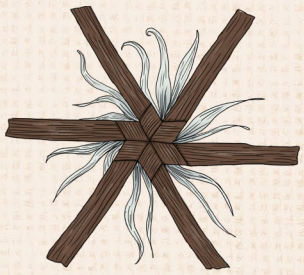
2 Een ergernis is “iets dat een bepaald persoon bijzonder vervelend vindt”.

Veilige(re) ruimtes creëren

In ons werk worden we gevraagd om gesprekken die ruimte geven aan complexe sociale rechtvaardigheidsvraagstukken te leiden en eraan deel te nemen. Deze gesprekken vereisen moed, een open houding voor het delen van eigen ervaringen, dat je uitgedaagd wordt in je standpunt en oefent in actief luisteren. Maar ze kunnen ook stressvol, uitlokkend of ongemakkelijk zijn. De gesprekken hebben wel mogelijk de grootste impact, als ze doordacht worden gevoerd, doordat ze iemands begrip en bewustwording vergroten en negatieve normen en gedragingen veranderen.

Workshops of gefaciliteerde processen zijn de perfecte setting om moedige gesprekken te faciliteren, waarbij deelnemers worden aangemoedigd om uit hun vooroordelen en comfortzone te stappen en de systemen die ten grondslag liggen aan iemands opvattingen of gedrag te onderkennen.

Activiteit 1: Afspraken die we met elkaar maken



Belangrijk uitgangspunt: Ontwikkel een reeks afspraken die we met elkaar maken. De facilitator kan beginnen met het noteren van twee of drie afspraken om de deelnemers op gang te helpen. Bekijk de onderstaande lijst met voorbeeld van afspraken om op voort te bouwen.[3]

We verplichten ons om:

- Eerlijk, onbevooroordeeld en kwetsbaar met elkaar om te gaan.
- Te praten over ras, genderidentiteit of een ander onderwerp zonder overdreven angst om als racistisch, bevooroordeeld of onverdraagzaam bestempeld te worden, om te vermijden dat je beschuldigt of beschuldigd wordt, en dat je de ervaringen en gevoelens van anderen negeert of ontkracht.
- Betrokken te blijven door je te concentreren op het gespreksonderwerp of de oefening.
- Ieders gedachten te waarderen en uit te gaan van goede bedoelingen.

3 http://www.polkdecat.com/Toolkit%20for%20Courageous%20Conversations.pdf

- Vanuit je eigen ervaring te spreken en “ik”-uitspraken te gebruiken, bijvoorbeeld “ik denk”, “ik voel”, “ik geloof” of “ik wil”.

- Bewust te zijn van non-verbale communicatie.

- Na te denken over wat je wilt dat anderen weten voordat je spreekt. Hoe kunnen ze je het beste horen?

- Niet te voorzichtig over politiek correct zijn - dit is een leerproces. Fouten maken hoort bij succes.

- Het er respectvol mee oneens te zijn.

- Te luisteren zonder na te denken over hoe je gaat reageren. Probeer zo goed mogelijk te begrijpen waar de ander vandaan komt.

- Vertrouwelijkheid te respecteren- Wat hier gedeeld wordt, blijft hier.

- Geheimhouding te verwachten en te accepteren.

Er zijn veel bronnen en toolkits beschikbaar om dieper in te gaan op moedige gesprekken. We moedigen gebruikers van de Feminist Influencing Basket of Resources aan om het aanbod verder te lezen en te doorgronden. Waar we bekend mee zijn, is het werk van Gender at Work en nni Dialogue.

Activiteit 2: Openings- en sluitingsrituelen

Doel: Veilige ruimtes stellen mensen in staat het gevoel te hebben dat ze hun “volledige zelf” kunnen inbrengen en deel kunnen nemen aan open gesprekken en wederzijds leren. Het creëren van de voorwaarden voor veilige ruimtes vereist aandacht voor fysieke, emotionele en politieke veiligheid. In zulke ruimtes kunnen we onze waarheid spreken, verhalen over ons leven delen, taboes ter discussie stellen en gevoelige onderwerpen bespreken, zonder angst of schaamte. Het vereist bewustwording en beperking van alle risico’s (bijv. veiligheid, vertrouwelijkheid, toezicht) die met activisme gepaard gaan of in de context bestaan[4]

Voorwaarden Voor Zo Veilig Mogelijke Ruimtes

- De ruimte moet gezellig, privé en uitnodigend zijn. Natuurlijk licht en ramen zijn ideaal. In een cirkel zitten kan machtsdynamiek helpen vermijden of onderbreken. Weg met tafels en bureaus.

- Het maken van afspraken tussen de mensen in de ruimte helpt bij het bepalen van veiligheid - inclusief vertrouwelijkheid, toestemming, respectvolle communicatie en het omgaan met emoties in de ruimte. De deelnemers moeten erop vertrouwen dat ze vrijuit kunnen spreken en dat wat ze delen volledig vertrouwelijk blijft, tenzij ze toestemming geven.

- Het bevorderen van een veilige ruimte omvat vaak ontspanning, artistieke expressie, dans, ritueel, lachen en andere elementen om activisten te ondersteunen in hun omgang met stress, angst en geweld.

Het integreren van het hart, de geest en het lichaam ondersteunt het welzijn en laat verschillende ervaringen en manieren van weten toe in het gesprek. Het structureren van gesprekken over moeilijke onderwerpen bevordert dat meerdere perspectieven naar boven komen en diepere discussies ontstaan. Iedereen moet het gevoel hebben dat hun stem en ervaringen ertoe doen en dat ze collectief betrokken zijn bij een proces dat hun vermogen om solidair te zijn en zich in te zetten voor verandering zal versterken. Het inrichten van zo veilig mogelijke ruimtes moet beginnen voorafgaand aan de fysieke workshop. Elke stap geeft de deelnemers aan de workshop de boodschap dat ze gerespecteerd en gewaardeerd worden.

4 https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/creating-a-safe-space.pdf?file=1&force=

Credit: Rukia Cornelius, Capacitar International, Just Associates We Rise Toolkit.

Duur: Afhankelijk van Rituelen/Op dag één gepland voor 1 uur

Materialen: Flipoverpapier of -bord • Krijt/markeerstiften • kaarsen • water (afhankelijk van het ritueel) • bloemen

Proces:

Stap 1: Vraag de deelnemers van tevoren om een betekenisvol voorwerp mee te nemen dat ze kunnen gebruiken bij hun introductie.

Stap 2: Vraag de deelnemers welke rituelen zij in hun dagelijks leven uitvoeren. Geef voorbeelden om het delen te stimuleren, zoals het aansteken van een kaars, een moment van stilte of zingen. Vraag of een van de deelnemers de groep wil leiden in het delen van hun ritueel (dit kan om beurten bij de dagelijkse opening en afsluiting).

Stap 3: Stel jezelf voor en vertel de groep welk(e) voorwerp(en) je hebt meegebracht en leg uit waarom het voor jou persoonlijk/beroepsmatig van betekenis kan zijn. Gebruik een doek in het midden van de ruimte om de voorwerpen te verzamelen. Zodra je jezelf hebt voorgesteld, vraag je de deelnemers te volgen.

Stap 4: Vraag de deelnemers wat hun idee is van een veilige ruimte. Waardoor zouden ze zich veiliger voelen in de ruimte? Wat zijn de principes die ervoor zorgen dat de ruimte veilig is? (20 minuten).

Opmerking voor de facilitators: Stel in geval van grote groepen elke dag een paar mensen aan die fungeren als Support People (d.w.z. als deelnemers een specifieke behoefte hebben en dit niet in de groep willen zeggen, kunnen ze contact opnemen met de Support People).

Stap 5: Verdeel de deelnemers in groepen voor een discussie en overeenstemming over toestemming met betrekking tot foto's, stemgeluid en hoe je je op je gemak voelt om geciteerd te worden. Als er een sociale mediastrategie is voor het evenement/de workshop, moet deze specifiek worden besproken (10 minuten).

Stap 6: Bekijk het (de) object(en) dat (die) in de inleiding werd (werden) aangeboden opnieuw en vraag de deelnemers om te praten over de verschuivingen tussen wat ze de ruimte binnenbrachten en wat ze er nu uithalen.

Actief Luisteren En Leren

Er is een groot verschil tussen het horen van woorden en actief luisteren. Actief luisteren is een essentiële vaardigheid om de ander zich gehoord en gewaardeerd te laten voelen. Deze vaardigheid is de basis van een succesvol gesprek en het opbouwen van vertrouwen in elke omgeving. De facilitators moeten echter een concrete inspanning leveren om die vaardigheden te ontwikkelen, inclusief:

- Volledig aanwezig zijn in het gesprek
- Interesse tonen door oogcontact te maken
- Non-verbale signalen opmerken (en gebruiken)
- Open vragen stellen om verdere antwoorden aan te moedigen
- Parafraseren en terugkoppelen van wat er gezegd is
- Luisteren om te begrijpen in plaats van te reageren
- Oordeel en advies achterhouden

Activiteit 1: De Kunst Van Het Luisteren

"Het belangrijkste in communicatie is horen wat niet gezegd wordt."

Peter Drucker

Doel: Conflicten worden groter door slechte communicatie. Actieve luistervaardigheden helpen mensen zich duidelijker uit te drukken, aandachtiger te luisteren en misverstanden te voorkomen die tot conflicten leiden.

Credit: Bewerking van Training for Transformation, a Handbook for community workers en JUST Associates WERise Toolkit
Duur: 1 uur

Materialen: Flip-over • Gekleurde markers • Afplakband • Hand-out met leidende vragen

Proces:

Stap 1: Introduceer in de plenaire bijeenkomst het doel van de oefening en de stappen.

Opmerking voor de facilitators: Als facilitator kun je een aantal van de volgende punten aan bod laten komen: Goed luisteren en de betekenis effectief interpreteren zijn cruciale communicatievaardigheden om conflicten te voorkomen, terwijl ze vertrouwen bevorderen en solidariteit stimuleren. Ze kunnen ook de besluitvorming en conflictbeheersing verbeteren door te stimuleren dat ideeën duidelijk en met wederzijds begrip worden geuit. Toch kunnen de meeste mensen niet goed luisteren. Maar al te vaak zijn we meer gefocust op wat we hierna gaan zeggen en over onze eigen standpunten dan dat we aandachtig luisteren naar de mening van de ander. Dit belemmert kritisch begrip, leren en doordachte actie.

Step 2: In tweetallen, laat de deelnemers zich in tweetallen verdelen met de persoon naast hen voordat ze het proces beschrijven:

Iedereen krijgt de kans om te praten, te luisteren en vragen te stellen.

Iedereen krijgt vijf minuten om te praten over iets dat hij of zij heeft bereikt en dat een uitdaging vormde en zorgen of verdriet veroorzaakte.

Het is de taak van de luisteraar om aandachtig en respectvol te luisteren, interesse te tonen, zijn/haar eigen begrip van wat de partner zegt te verduidelijken door af en toe vragen te stellen en om meer informatie te vragen als dat nodig is.

Na vijf minuten vat de luisteraar de belangrijkste punten samen en vraagt de spreker of ze correct heeft geïnterpreteerd wat er is gezegd. De spreker geeft de luisteraar snelle feedback over of haar samenvatting weergeeft wat er gezegd is. Dan worden de rollen omgedraaid en wordt het proces herhaald.

* Vraag iedereen om een minuut te denken aan een moeilijke en stressvolle prestatie en laat de deelnemers die opschrijven.

Opmerking voor de facilitator: Geef een hand-out en bespreek een aantal leidende vragen om mensen te helpen nadenken over het soort vragen dat ze zouden willen stellen als ze luisteraars zijn.

Stap 3: Terug In het Plenaire gedeelte vraagt u wat de deelnemers geleerd hebben van het gesprek en over hun eigen actieve luistervaardigheden. Schrijf de belangrijkste ideeën op de Flip-over (indien mogelijk met hulp van de deelnemers):

Q Wat was het moeilijkste aspect om een actieve luisteraar te zijn?

Q Wat was het meest bevredigend voor de sprekers?

Q Wat was het nuttigst en het minst nuttig voor de luisteraar en de spreker?

Stap 4: Vraag de deelnemers om aan een ideale situatie te denken wanneer ze met een andere persoon praten.

Q Hoe zou je willen dat de luisteraar reageert en zich gedraagt?

- Noteer op de Flip-over een lijst met antwoorden over gewenst gedrag.

- Vraag de deelnemers om na te denken: We hebben meestal een mening over wat andere mensen met ons delen en willen “advies” geven voordat de ander erom vraagt, terwijl de ander zich soms alleen maar hoeft uit te drukken.

Q Als we met een andere persoon praten, horen we of luisteren dan in het algemeen naar wat ze zegt? Wat is het verschil tussen luisteren en horen?

Q Waarom is dit verschil belangrijk?

Q Wat zouden we kunnen veranderen om onze luistervaardigheden te verbeteren?

Stap 5: Vat de ideeën samen en benadruk dat actief luisteren en communiceren verschillen per cultuur, persoonlijke ervaringen en gender. Oogcontact wordt bijvoorbeeld beschouwd als een uiting van interesse en verbondenheid, terwijl het op andere plaatsen als respectloos kan worden gezien.

Activiteit 2: Het Leerproces – Een Leeromgeving Creëren

Doel: Als je mensen vraagt wat ze weten, denken ze vaak eerst aan de dingen die ze in een klaslokaal hebben geleerd. Deze oefening helpt mensen te kijken naar wat en hoe ze hebben geleerd. Door de eigen manier van leren te onderzoeken, kan men zien hoe anderen leren en welke voorwaarden belangrijk zijn om te leren.

Credit: Bewerking van Training for Transformation, a Handbook for community workers

Duur: 1 ½ uur

Materialen: Flip-over papier of -bord • Krijt/markeerstiften

Proces:

Stap 1: Leg het doel van de sessie uit voordat je iedereen een stuk papier geeft en vraag om de volgende vragen te beantwoorden:

i. Noem 3 dingen die je buiten school hebt geleerd, die belangrijk voor je zijn en die je dagelijks leven beïnvloeden.

Kies er één uit en denk na over het hele proces van hoe je het geleerd hebt. (De volgende vragen schrijft de facilitator op een flip-over of bord of ergens waar alle deelnemers ze kunnen zien).

- Waarom heb je het geleerd?
- Wie heeft je geholpen het te leren?
- Wat was de relatie tussen jou en de persoon die je hielp?
- In welke situatie of context heb je het geleerd?
- Kun je je iets herinneren dat het leren gemakkelijker of moeilijker maakte?



Stap 2: Iedereen schrijft 5 of 10 minuten (OPMERKING: als deelnemers niet in staat zijn om hun antwoorden op te schrijven, vraag hen dan rustig na te denken over de vragen en zich voor te bereiden op het mondeling delen van hun antwoorden).

Stap 3: Vraag de deelnemers om in groepjes (bij voorkeur groepjes van 3) terug te koppelen.

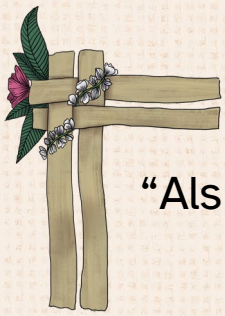
Step 4: Vraag in de plenaire bijeenkomst welke groepen zich op hun gemak voelen om terug te koppelen naar de grotere groep. Zorg er als facilitator voor dat er over het volgende wordt nagedacht

- Wat hebben ze geleerd?
- Hoe hebben ze het geleerd?
- Wat hielp hen om te leren?

Stap 5: Vat de punten samen die door de groep naar voren zijn gebracht en vermeld de waarde van onze eigen ervaring en de bredere ervaring die we van onze collega's hebben geleerd.



Activiteit 3: Je Boom Van Hoop ”Planten“



“Als we een boom planten... planten we hoop”

Professor Wangari Maathai



Doel: Deze oefening kan als een solo-activiteit of als een groepsactiviteit gedaan worden. Laat de wortelstructuur zien die je steun geeft en de scheuten of takken die staan voor de hoop en dromen die je in je leven koestert. Met de boom van hoop kun je vieren wat zij bijdragen aan de ruimte en wat zij nodig hebben om sterker te worden en hun reis naar heling en rechtvaardigheid voort te zetten.

Credit: Roots and Shoots

Duur: 1 uur

Materialen: Post-it briefjes • Flip-over en krijtjes

Proces:

Stap 1: Vraag de deelnemers om een soort boom te kiezen en deze te beschrijven. Bedenk welke bomen een speciale betekenis voor je hebben, uit welk klimaat je boom komt en of hij groenblijvend, vruchtdragend of seizoensgebonden is.

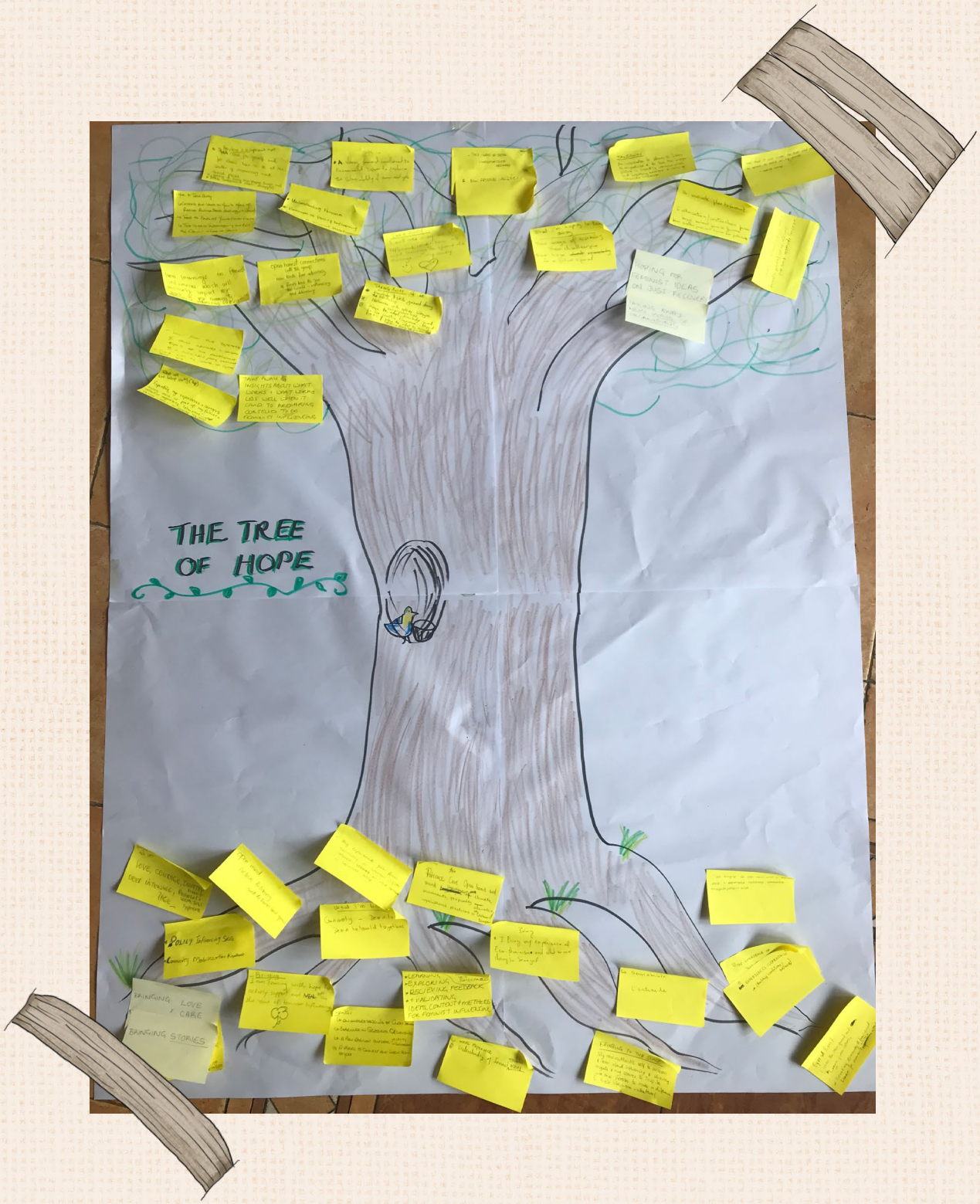
Stap 2: De deelnemers maken een lijst van hun wortels, d.w.z. de dingen die hen geworteld en sterk houden, hun basiservaringen of mensen die hen ondersteunen of inspireren.

Stap 3: De deelnemers maken een lijst van hun scheuten, d.w.z. de dingen waar ze gepassioneerd over zijn of meer over willen ontdekken.

Stap 4: Bomen geven vruchten, je moet je dus voorstellen wat je met je meebrengt naar de ruimte. Waardeer de vele geschenken die je hebt en wat je royaal zult delen met anderen, net zoals bomen hun talrijke geschenken royaal met ons delen.

Stap 5: De bladeren van de bomen en/of de pollen komen los van de boom en worden door de wind weggeblazen. Laten we nadenken over wat we willen meenemen uit dit proces en de komende bijeenkomsten.

Stap 6: De deelnemers bespreken dit plenair met elkaar.



[Onderschrift: een flip-over boom van hoop met wat ons bindt en wat onze hoop is voor de workshops, strategie, enz.]

DEEL 2

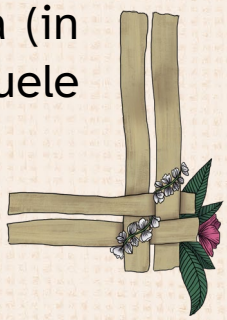
Onze ogen openen: Het persoonlijke is politiek





“Activisme is helend werk doen. Het betekent onze handen in het deeg stoppen en niet alleen maar denken of praten over tortilla's maken. Het betekent het creëren van ruimtes en momenten voor heling, om de ziel te voeden ... Het is frustrerend als heling niet onmiddellijk plaatsvindt. Sommigen van ons kiezen ervoor om het helende werk te vertragen of om niet te helen omdat we vertrouwd en comfortabel zijn geraakt met onze wonden. We zijn misschien bang dat genezing ons hele leven zal veranderen. En dat zal ook gebeuren ... dompel je handen in de rotzooi, dompel je handen en la masa (in het deeg), in belichaamde praktische materiële spirituele politieke handelingen.”

Gloria Anzaldúa



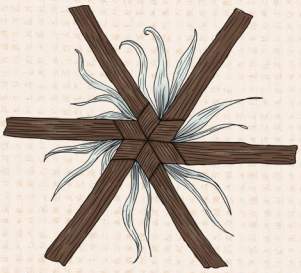
Onze belangrijkste feministische mantra is dat het “persoonlijke politiek is”: diepgewortelde ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, geweld, discriminatie in ons persoonlijke leven, in onze families, in onze huizen zijn niet “onze schuld”, noch een individueel probleem. In plaats daarvan verhoogt het ons kritische bewustzijn en begrip dat wat we ervaren deel uitmaakt van een ontmenselijkt systeem, bestaande uit machtsverhoudingen.

We kijken bijvoorbeeld naar gender gerelateerd geweld (GBV) en hoe maatschappelijke standpunten zijn gevormd door een patriarchaal, cultureel en economisch systeem dat het aanvaardbaar maakt dat vrouwen worden misbruikt. De houding van de misbruiker is gevormd door verschillende factoren die verder gaan dan de privésfeer, het onderwijssysteem, culturele instellingen, overtuigingen en normen die zich vervolgens manifesteren als geweld in de privésfeer tegen de persoon die als zwak wordt beschouwd. Daarom staan onze persoonlijke ervaringen niet los van de sociale structuren en ongelijkheden. Vrouwen, non-binaire personen, inheemse groepen en andere gemarginaliseerde groepen hebben te maken met veel geweld zoals onteigening, landjepik, willekeurige arrestaties en fysiek geweld dat wordt gerechtvaardigd door overtuigingen, en politieke en sociale systemen.

De realiteit en persoonlijke ervaringen van mensen zijn een weerspiegeling van de publieke sfeer en maatschappij. Als vrouwen bijvoorbeeld geconfronteerd worden met misbruik in hun families en gemeenschappen, dan moeten we het systeem ter discussie stellen dat het aanvaardbaar maakt dat vrouwen misbruikt worden. Het systeem en de structuren die geweld ondersteunen, zoals zwakke instellingen, tolerante wetgeving

en beleid, sociale normen en overtuigingen die misbruik van vrouwen bevorderen, zijn publiekelijk. Wanneer we ons richten op het publieke, zonder het privéleven te onderzoeken en in de openbaarheid te brengen, ontkennen we het structurele geweld en de systematische onrechtvaardigheid en sluiten we onze ogen voor dit probleem.

De problematiek van vrouwen en de inheemse bevolking is grotendeels gebaseerd op zorg, onderling afhankelijke relaties, gemeenschap en liefde. Daarom heeft het decentraliseren en degraderen van deze belangrijke aspecten ernstige gevolgen voor het nut en de bruikbaarheid voor de beoogde groepen.



Activiteit 1: De 24-Uurs Klok

Doel: De deelnemers leggen een verbinding met het politieke systeem en ontdekken een structureel begrip van macht dat centraal staat bij het overstappen van hervormingsgezinde kortetermijnoplossingen voor de strijd van mensen naar een focus op transformatie die gebaseerd is op het uitdagen van het “meester”-narratief.

Credit: Het wordt al tientallen jaren gebruikt door facilitators, opvoedkundigen, activisten en participerende actieonderzoekers, maar de oorsprong is moeilijk te achterhalen. Hier gaat alle eer naar de gemeenschap van het Mbire-district in Zimbabwe die ermee instemde om een foto van hun 24-uursklok te delen.

Duur: 2 uur

Materialen: Markers • Flip-overs • Papier

Proces:

Stap 1: Verdeel de deelnemers in kleine groepjes van maximaal vier.

Stap 2: Vraag de deelnemers om een 24-uurs klok op een flip-over te tekenen.

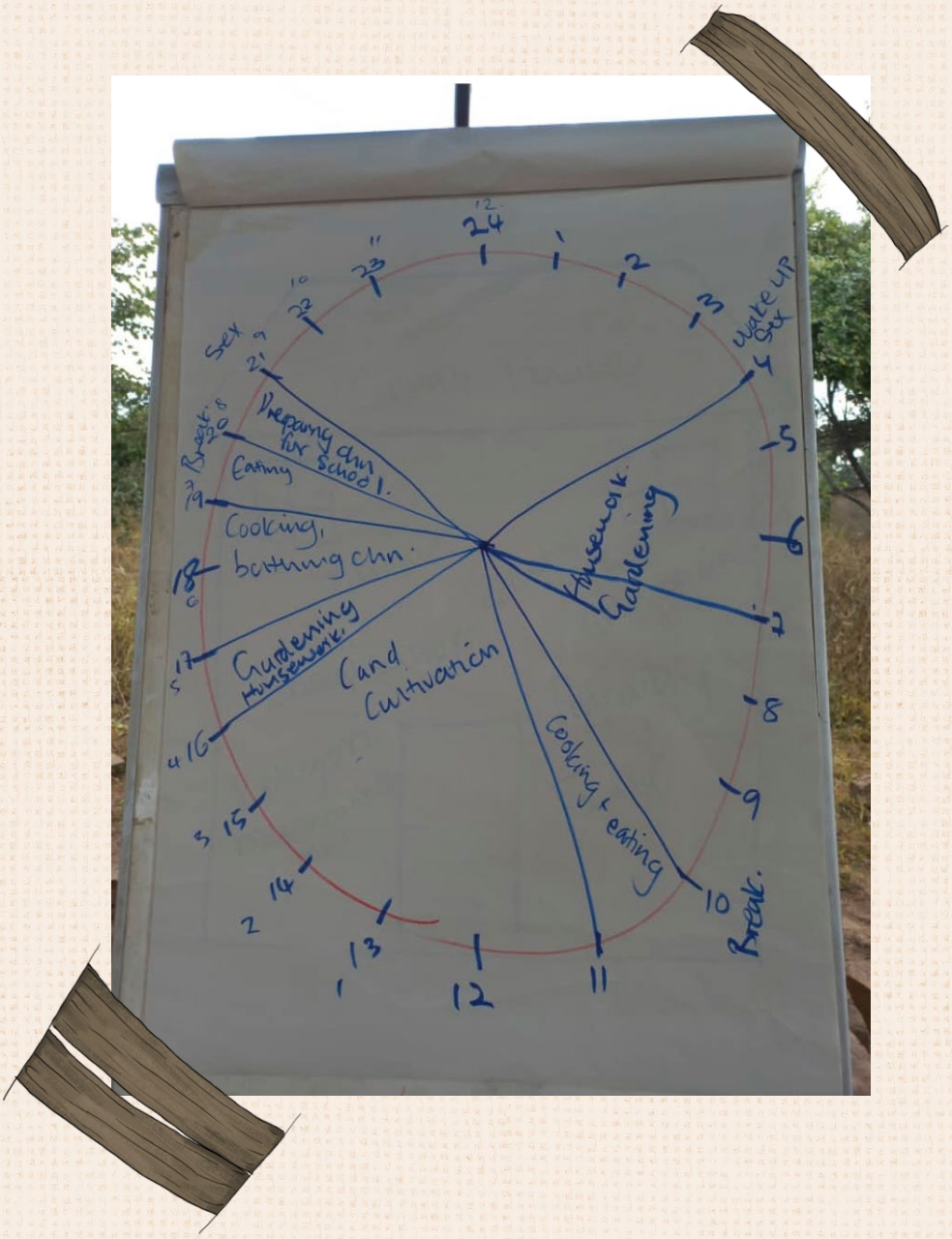
Stap 3: Vraag de deelnemers om op de klok aan te geven hoe hun dagelijkse leven eruitziet. Na deze activiteit kunnen de deelnemers hun 24-uursklok bespreken en de volgende vragen beantwoorden:

- Waarom word je wakker en slaap je op dat tijdstip?
- Wat vind je van je dag? Hoe zijn de taken in je huishouden verdeeld?

- Wie wijst de taken toe?

- Wie profiteert het meest van de status quo? Noem alle begunstigden.

Je kunt meer indringende vragen stellen en deelnemers kunnen ook vragen aan zichzelf stellen. Alle verhalen die uit de 24-uursklok worden verzameld, moeten leiden tot een meer systemische analyse van macht en politiek die verbonden is met het privéleven van de mensen. De 24-uurs klok wordt ook gebruikt in activiteiten voor onbetaalde zorg van vrouwen om de onbetaalde zorg die vrouwen vaak moeten dragen zichtbaar te maken, dus je kunt ook creatief zijn met welk element van onderdrukking je wilt onderzoeken.



[Onderschrift: afbeelding van een 24-uurs klok met taken en werk van vrouwen op een rijtje als een manier om normen en ”ongeschreven regels“ te bespreken.]

Activiteit 2: Feminisme begrijpen

Doel: Maak jezelf vertrouwd met wat feminisme is.

Credit: Bewerking van “My Dream is to be bold: Our Work is to end patriarchy” (Feminist Alternatives), Engendering Movements Toolkit: Africans Rising, Transformative Leadership for Women’s Land Rights Trainers Manual.

Duur: 1 uur

Materialen: Flip-over papier • Markers

Opmerking voor de facilitators:
Zorg ervoor dat alle deelnemers zich op hun gemak voelen om hun standpunten te delen en wat het betekent in hun dagelijks leven. Geef de historische achtergrond van feminisme, de verschillende bewegingen (met name Postkoloniaal Feminisme, Zwart Feminisme en Pan-Afrikaans Feminisme) en leg hun relevantie uit door het afspelen van een video (gelinkt hieronder), het aanzwengelen van een dialoog en het aanbieden van lezingen om meer inzicht te krijgen.

Proces:

Stap 1: Stel in de plenaire bijeenkomst een openingsvraag en schrijf de antwoorden op een flip-over:

- Wat komt er in je op als je het woord “feminist” of “feminisme” hoort? Wat versta je onder de term?
- Waar hebben we deze ideeën of opvattingen geleerd over wat feminisme is? Zijn we het ermee eens of niet en waarom?
- Wat heeft het feminisme voor jou betekend in je leven?

Stap 2: Speel de volgende video’s af voordat er een open discussie volgt. Selecteer je eigen taal in de instellingen op YouTube via Sub-titels / CC, vervolgens AutoTranslate en Your Language.

Angela Davis on Intersectional Feminism

Kimberle Crenshaw Discusses Intersectional Feminism

Stap 3: Speel de volgende video af en moedig een laatste reflectieronde aan over hoe en of onze percepties en gevoelens over feminisme zijn veranderd? Waarom en hoe?

[Chimamanda Ngozi Adichie's TEDxEuston, "We Should All Be Feminist"]

Stap 4: Vat de discussies samen en wijs de deelnemers op aanvullende literatuur over feminisme en hoe dit verband houdt met hun persoonlijke waarden en manier van leven.



[Onderschrift: Flip-over met verschillende ideeën over wat feminisme is en wat we in ons dagelijks leven hebben gehoord].

Activiteit 3: Het persoonlijke is politiek

Doel: De analyse van gender, macht en patriarchaat verdiepen door macht te begrijpen in relatie tot degenen die deze in de samenleving in handen hebben en verschillende krachten te benoemen die vrouwen in de greep houden.

Credit: Oxfam bronnen (Transformative Leadership for Women's Land Rights Training of Trainers, Gender@Work resources (p38), Feminist Political Economy Activist Toolkit) en WERise Toolkit.

Voorbereiding: Leer van tevoren de deelnemers kennen om een verhaal te kiezen dat bij de groep past. Als de Facilitator niet de organisator van de bijeenkomst of workshop is, informeer dan bij de organisatoren naar de achtergrond van de deelnemers of naar hun organisatieruimtes en vraag welk verhaal bij hen zou aanslaan. Vraag de organisatoren om te helpen bij het selecteren van een vrijwillige deelnemer en een verhaal om te bespreken. Pas het verhaal aan de context aan.

Deze activiteit werkt het beste met twee facilitators, een eerste facilitator en een tweede facilitator die aantekeningen maakt op flip-over voor discussie en algemene assistentie en ondersteuning tijdens de activiteit.

Duur: 1 ½ uur

Materialen: Een bolletje draad/breiwol • Post-it briefjes of gekleurd papier en plakband • Schaar

Proces:

Stap 1: De Facilitator vertelt een verhaal van een vrouw dat het web van macht illustreert waarin vrouwen gevangen zitten, zoals het verhaal van Amina: een gemarginaliseerde en achtergestelde vrouw met 4 kinderen, die 3 banen heeft (huishoudelijk werk, onbetaald zorgwerk, informele handelaar in het weekend) met een werkloze en gewelddadige partner. Amina sterft aan de gevolgen van huiselijk geweld.



Vraag een vrijwilliger om de vrouw voor te stellen (**denk eraan dat dit van tevoren**

is gepland): de persoon gaat in het midden van een cirkel zitten en houdt een bolletje touw vast dat is vastgebonden en meerdere keren om haar middel is gewikkeld; de rest van de groep gaat in een cirkel om haar heen zitten op ongeveer 3 - 3,5 meter.

Eerste deel van Stap 2: De Facilitator vraagt de groep "Waarom is dit met deze vrouw gebeurd? Waarom is Amina gestorven?"

- De ene persoon kan gebrek aan onderwijs zeggen, de andere slechte gezondheidszorg, armoede of het geloof dat de echtgenoot oppermachtig is in het huishouden, enz.

- Anderen zouden kunnen nadenken over diepgewortelde negatieve normen en gedragingen, enz.

- Als iemand antwoordt, gooit de vrouw in het midden de bal naar haar toe, ze wikkelt het touwtje rond haar hand en gooit het terug; de facilitator schrijft dan de reden in één of twee woorden op een Post-it briefje en plakt het op die set touwtjes. Het proces gaat door tot de vrouw in het midden goed op haar plaats wordt gehouden door het web en iedereen de kans heeft gehad om bijdragen te leveren.

- Vraag mensen die touwtjes vasthouden om eraan te trekken: de vrouw kan niet uit zichzelf bewegen.

- Vraag de groep om de ene kant op te trekken en dan de andere kant, en haar te bewegen volgens eigen inzichten.

- Vraag de vrouw in het midden "Hoe voel je je? Hoe voel je je door het aanspannen van de touwtjes?"



In sommige gevallen kunnen deelnemers dingen zeggen als: "*Ik kan me niet bewegen en als ik dat doe, worden de touwtjes strakker, ik kan niets doen, geen ruimte, voel me machteloos, verlamd*".

Tweede deel van Stap 2: Laten we haar helpen - laten we wat touwtjes doorknippen om te zien wat er gebeurt. (Knipt verschillende touwtjes door, verspreid over de cirkel). Vraag - Kun je nu uit het web ontsnappen? Waarom niet? Vraag een vrijwilliger om nog wat touwtjes door te knippen; ze zal niet volledig kunnen bewegen tot alle touwtjes zijn doorgeknipt en ze eindelijk vrij is. Mogelijke vragen:

Q Wat is er gebeurd? Wat heb je gezien?

Q Heb jij of vrienden soortgelijke situaties meegemaakt? Wat gebeurde er? Hoe voelde je je?

Q Wat stelde haar in staat om vrij te komen?

Q Welke lessen trekken we uit deze oefening? Wat zouden ze kunnen betekenen voor ons eigen leven en ons vermogen om los te breken?

Opmerking voor de facilitator: Antwoorden worden genoteerd op een flip-over. Vraag op voorhand een vrijwilliger om de antwoorden op te schrijven zodat de eerste Facilitator zich kan concentreren op de energie en het gesprek in de zaal.

Stap 3: Vat de punten samen en benadruk de onderlinge verbondenheid van de krachten die ons in de greep houden en de noodzaak om aan alle elementen van de macht te werken om onszelf volledig te bevrijden. Nodig de deelnemers uit om hier eventuele aanvullende gedachten aan toe te voegen.

Stap 4: Evaluatie van mogelijke strategieën. Verwijs terug naar het oorspronkelijke verhaal of de oorspronkelijke casus en vraag als je vrouwen zoals Amina zou willen vertegenwoordigen, wat je dan zou moeten doen om de vrouwen te bevrijden van deze verschillende krachten? Bijvoorbeeld: Als we maar met één kracht aan de slag gaan en erin slagen dat koord door te knippen, wat gebeurt er dan?

Opmerking voor de Facilitator: Je kunt je verdelen in buzzgroepen om meer doordachte antwoorden te krijgen. In het belang van de tijd geven buzzgroepen alle deelnemers de kans om te spreken en te delen.

Let op: Deze oefening kan voor sommige deelnemers triggerend zijn, dus de facilitators moeten voortdurend in de gaten houden of er emoties worden geuit. Sluit de sessie af met een ademhalings- en stressverlichtingsoefening en biedt, indien nodig, een debriefing van de groep of één-op-één aan. Raadpleeg Deel 2 van dee Feminist Influencing Basket voor mogelijke “holding space”-activiteiten.

Activiteit 4: De Power Flower

De Power Flower is een tool om te kijken naar de maatschappelijke machtsdynamiek en onze kruisende identiteiten. Ieder mens heeft meerdere, genuanceerde identiteiten die ons leven vormgeven. Net zoals onze eigen identiteit gecompliceerd is, is die van de partners en vrienden met wie we werken dat ook: geslacht, ras, etniciteit, leeftijd, opleiding, enz. kruisen elkaar en beïnvloeden elkaar om vorm te geven aan wie we zijn en met welke uitdagingen en tegenstrijdigheden we geconfronteerd worden. Deze intersectionaliteit geeft vorm aan ons potentieel om macht uit te oefenen en dynamische, samenwerkende en transformerende facilitators, organisatoren en leiders te worden.

Deze oefening moet iedereen laten inzien en waarderen welke macht ze hebben en hoe dit het voor een andere groep ongemakkelijk kan maken om deel te nemen. De Power Flower moet hen doen inzien waarom andere individuen het moeilijk vinden om deel te nemen, zowel op het niveau van de facilitator als op het niveau van de andere deelnemers. Het moet hen doen inzien dat zij tot op zekere hoogte ook macht hebben en hoe kruisende identiteiten mensen kwetsbaarder maken dan anderen en tegelijkertijd privileges geven aan anderen.

Inzicht in deze dynamiek is belangrijk omdat het leidt tot effectieve manieren van faciliteren en verschuivende machtsverhoudingen tussen deelnemers. De binnenste bloemblaadjes laten de sociale verdeling zien. De buitenste bloemblaadjes moeten door de deelnemers worden ingevuld.

Credit: Ontwikkeld door Canadese pedagogen op het gebied van sociale verandering, Building Competence and Capacity 2019.

Duur: 2 uur

Materialen: Flip-overpapier of -bord • Krijt/markeerstiften • Vellen papier voor elke deelnemer

Proces:

Stap 1: Geef elk van de deelnemers een sjabloon van een Power Flower of vraag de deelnemers hun eigen sjabloon te tekenen. Vraag de deelnemers om hun naam in het midden van de bloem te schrijven. Leg uit dat ze de buitenste cirkel van bloemblaadjes collectief moeten invullen en de binnenste cirkel individueel om na te denken over hun eigen kruisende identiteiten en hoe deze een bron van macht zijn over andere individuen zonder dezelfde identiteit in de samenleving. De

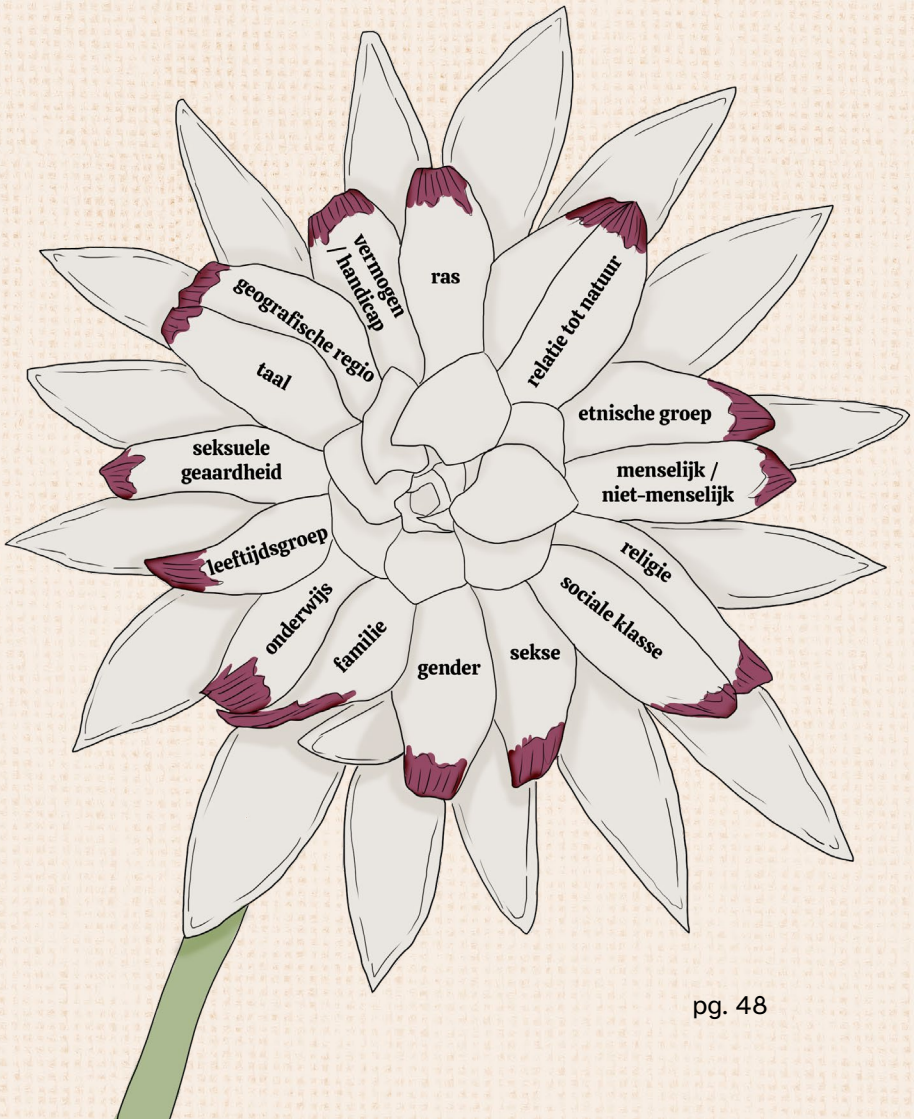
collectieve analyse maakt discussie mogelijk over hoe de identiteiten van mensen hen macht en voorrechten geven ten opzichte van anderen en hoe de individuen zichzelf kunnen plaatsen in het hele machtssysteem.

Beschrijf de dominante sociale identiteit van degenen die de meeste macht hebben over de problemen waarmee ze worstelen. Leg uit dat elk bloemblaadje één categorie vertegenwoordigt: geslacht, etnische groep, taal, religie, seksualiteit, sociale klasse, leeftijdsgroep, geografische regio, enzovoort. Vraag de deelnemers om te discussiëren en het eens te worden over de categorieën die van toepassing zijn, zodat de deelnemers de kans krijgen om te discussiëren over elke classificatie en het onderscheidend vermogen van degenen die de meeste macht hebben over de uitdaging die ze willen aanpakken.

Stap 2: Vraag de deelnemers om de binnenste bloemblaadjes op hun eigen diagram in te vullen en hun eigen identiteit voor elk bloemblaadje/categorie op de binnenste cirkel van de bloem te schrijven. Deelnemers vullen dan gezamenlijk de buitenste bloemblaadjes in met de kenmerken die in hun context als dominant worden beschouwd, bijvoorbeeld “mannelijk” in de gendercategorie.

Step 3: Open de plenaire discussie met deze kernvragen:

- **Q** Hoeveel van je individuele kenmerken zijn identiek/verschillend van de dominante identiteit?
- **Q** Wanneer kunnen deze overeenkomsten/ verschillen een voordeel/ nadeel zijn bij het beïnvloeden van de verandering waar je naartoe werkt?
- **Q** Wat vertelt deze oefening ons over identiteit en macht in het algemeen?
- **Q** Wat vind je van de identiteit die je hebt en de dominante identiteiten?
- **Q** Hoe helpt dit je om anderen te begrijpen?




DEEL 3
Onze harten openstellen: Onszelf en de wereld helen



"Overleven vereist een wilde verbeelding"

Fariha Róisín



In 2007 kreeg een van onze samenstellers een ernstige burn-out nadat ze jarenlang aan activisme had gedaan. Een van de geschenken in haar helingsreis die ze kreeg was het boek “What’s the Point of Revolution if We Can’t Dance?”. Het boek dat ervaringen van meer dan 100 activisten van over de hele wereld samenbrengt, spreekt over ons collectieve verdriet, pijn en verlies, angsten, hoop en over wat ons plezier brengt. Het boek resoneert vele jaren later nog steeds en roept op tot een revolutie binnen het activisme die ervoor zal zorgen dat we onszelf en onze bewegingen in stand kunnen houden.

Veel mensen lijden onder stress, burn-out, vermoeidheid, eco-angst, natuurrampen, honger, armoede, gender gerelateerd geweld, en hebben voortdurend te maken met uitsluitingsgedrag en trauma’s die voortkomen uit het leven in een gewelddadige wereld. Soms lijden hele gemeenschappen onder een intergenerationeel trauma als gevolg van een structureel gewelddadige geschiedenis van ontheemding, kolonisatie en segregatie. Heling heeft daarom niet alleen te maken met het verlichten van de symptomen van het individu, maar ook met het helen van de gemeenschap, onze families en onze samenleving.

Dit gedeelte is gebaseerd op het werk van Capacitar International en de eigen materialen en ervaringen van de samenstellers met het faciliteren van mindfulness en helingsprocessen. De methodologie, die gebaseerd is op inheemse praktijken uit het Oosten en Afrika, maakt gebruik van een populaire onderwijsbenadering en is bedoeld om activisten en facilitators te voorzien van op het lichaam gebaseerde vaardigheden om stress los te laten, onze emoties te beheersen en ons leven te transformeren. Het is een antwoord op de uitdaging van trauma en geeft gebruikers autonomie in hun eigen proces van heling en zorg. - een “Instinct to Heal” (David Servan Schreiber. MD 2004).

Feministische heling erkent spiritualiteit als een vorm van beoefening die de onderlinge verbondenheid van het bestaan van gemeenschappen kan eren, omdat het vaak gaat om doelgerichte denkprocessen door meditatie en actie die de pijn en het lijden van het individu en de gemeenschap kunnen verlichten. Het kan echter schadelijk worden als het verward wordt met religie, omdat religieus fundamentalisme niet bevorderd moet worden.

---

5 https://www.goodreads.com/book/show/3258189-what-s-the-point-of-revolution-if-we-can-t-dance

Spiritualiteit moet gezien worden als een proces van erkenning van de verbondenheid van mensen en het cultiveren van deze verbondenheid. Als onderdeel van een individuele en collectieve helende reis brengt ons spirituele pad mensen naar hun helende reis, juist vanwege hun toewijding aan sociale, klimaat- en milieurechtvaardigheid. Deze reis moet verschillen koesteren, terwijl de onderlinge verbondenheid behouden blijft. De spirituele en sociale transformatie moet de verschillende identiteiten van mensen respecteren en tegelijkertijd het verbindende weefsel van de geest bevorderen.
De feministische rituelen kunnen worden aangepast om in een bepaalde context te kunnen passen. Dit document is gebaseerd op een feministische ethiek van zorg, die ervoor zorgt dat alle deelnemers die het gebruiken, beschermd worden tegen mogelijke schade tijdens het hele proces en een ruimte biedt die het luisteren naar en reageren op elkaar vergemakkelijkt en de capaciteiten van deelnemers opbouwt om tijdens het hele proces voor zichzelf en anderen te zorgen. Feministische manieren van werken stellen welzijn centraal.

Heling is echter een doorlopend proces dat tijd kost, maar we hopen wel dat de deelnemers in contact komen met zichzelf, een stem en betekenis vinden voor stress en trauma's en een reis naar heling beginnen. De Feminist Influencing Basket of Resources is niet bedoeld als vervanging van één-op-één of groepstherapie met getrainde hulpverleners, waar dat mogelijk en beschikbaar is. Het is ook niet bedoeld om gebruikt te worden door deelnemers met ernstige traumasymptomen, zonder begeleiding van een professionele hulpverlener.

In deze paragraaf vind je een selectie van bewezen welzijnsoefeningen die een holistische benadering van heling bieden en helpen om stresssymptomen zoals hoofdpijn, slapeloosheid, gebrek aan eetlust, maagstoornissen, angst en chronische vermoeidheid te verlichten. Een uitgebreider handboek over traumaheling en welzijn kan apart worden gedeeld met beoefenaars en facilitators die dieper willen ingaan op het faciliteren van welzijn en heling.

Het belangrijkste is dat de oefeningen rond mindfulness, heling en zorg **"OPT IN-OR OUT"** zijn: de deelnemers moeten zich comfortabel en veilig genoeg zijn om zich niet verplicht te voelen om deel te nemen. Minstens zo belangrijk is om ervoor te zorgen dat elke mindfulness, heling en zorgactiviteit cultureel passend is.

Belangrijke handleiding voor facilitators:
EEN PROCES OM TE REAGEREN OP DIEPE EMOTIE

Credit: Bewerking van HIV Treatment Literacy Manual, Raising Voices/JUST Associates Malawi.

In het geval dat trauma en stress helende activiteiten (of een andere activiteit) een diepe emotionele respons oproept, zijn dit mogelijke stappen om de facilitator te begeleiden om hiermee om te gaan:

- ◊ Erken de waarde van zo veilig mogelijke ruimtes en de onvermijdelijkheid van emoties; zie het als onderdeel van het werk en noodzakelijk voor heling. Versterk de beloften die aan het begin van de workshop aan elkaar zijn gedaan.

- ◊ Erken de diepe pijn en het delen – zorg ervoor dat de deelnemers weten dat je ze hoort (bijv. maak oogcontact en indien nodig lichamelijk contact; herhaal wat ze zeggen en erken het).

- ◊ Introduceer na een paar minuten een aardingsoefening – breng de groep samen (bijv. ademhaling, handen vasthouden, enz.).

- ◊ Vraag de groep of ze iets willen teruggeven aan de mensen die hebben gedeeld – (bijv. “Ik waardeer het enorm dat je dit hebt verteld; ik denk dat je moeder een hele sterke vrouw moet zijn geweest”) MAAR zorg ervoor dat er geen nieuwe verhalen worden verteld!

- ◊ Verwerking – vervolgens kan de facilitator wat gedeeld is terugkoppelen naar het herkennen van de controle of het gebrek aan controle die we over ons lichaam hebben; spreek over hoe diepe emotie ons motiveert en beweegt.

- ◊ Positieve noot – een lied of iets opbeurends – maak gebruik van de vaardigheden van mede-facilitators en deelnemers.

- ◊ Ga verder in het proces – vraag de groep of dat goed is; accepteer dat sommige mensen de ruimte misschien moeten verlaten.

- ◊ Follow-up – individuele follow-up en zo nodig externe ondersteuningsmiddelen.

"Zorgen voor mezelf is geen zelfverwennerij, het is zelfbehoud en dat is een daad van politieke oorlogvoering"

Audre Lorde

Credit: Capacitar International, UndertheRainbow

Etherische Oliën

Het gebruik van verstuivers of het rechtstreeks aanbrengen ervan op onze polspunten roept gevoelens van diepe vrede en rust op omdat geur de enige van onze vijf zintuigen is die rechtstreeks in verbinding staat met onze hersenen. Door elektrische signalen te sturen naar het limbisch systeem, de zetel van het geheugen en emoties, hebben deze therapeutische aroma's een krachtige invloed op je algehele welzijn. Enkele natuurlijke ingrediënten die worden gebruikt in etherische oliën om te helpen bij angst zijn:

1. **Lavendel:** Vermindert angst door een gevoel van serene rust te geven, waardoor de opgewekte vecht- of vluchtreactie van het lichaam in nood wordt beïnvloed.

2. **Kamille:** Brengt vredige kalmte, vermindert angst, verdriet of depressie en helpt je te ontspannen en op te laden.

3. **Ylang Ylang:** Verbetert je humeur en verlaagt de bloeddruk en hartslag.

4. **Roos:** Bestrijdt angst en herstelt de normale lichaamsfuncties terwijl het je zelfvertrouwen en mentale kracht een boost geeft.

5. **Sandelhout:** Helpt je om te slapen, zelfs tijdens stress, door kalmte op te wekken.

Opmerking voor facilitator

Etherische oliën kunnen erg sterk zijn en moeten soms gemengd worden met een balancerende basis- of plantaardige olie die drageroliën worden genoemd. Etherische oliën harmoniseren ons lichaam en onze geest. Hoewel etherische oliën handig zijn, hebben ze ook een prijs. Veel van de kruiden die gebruikt worden in de oliën groeien in het wild in onze gemeenschappen en we kunnen ze in ruwe vorm verzamelen om te gebruiken tijdens onze sessies. Het gebruik van wierookstokjes, impepho (kruid dat in Zuidelijk Afrika groeit) of salie is ook een goed idee, omdat ze gemakkelijk te krijgen zijn en de ruimte vullen met aangename aroma's.

*Vraag vooraf aan de deelnemers of ze allergisch zijn voor bepaalde geuren, kruiden of rook.

Activiteit 1: Daden Van Dankbaarheid

"Ik heb geleerd dat mensen zullen vergeten wat je zei, mensen zullen vergeten wat je deed, maar mensen zullen nooit vergeten hoe je ze liet voelen."

Maya Angelou

Negen jaar geleden maakten de feministische strategen, dromers en doeners, Sarita Ranchod en Sonja Boezak van UndertheRainbow, in een van de samenstellers een manier wakker om in ruimtes te zijn die niet alleen belichaamde wat het betekende om op een proces te vertrouwen, maar ook hoe het eruit ziet, voelt en smaakt om een ruimte van liefde en dankbaarheid binnen te stappen.

Notities Van Dankbaarheid En Liefde

Credit: UndertheRainbow. We gaan vaak door het leven zonder te erkennen wat we voor elkaar doen of hoe we elkaar laten voelen. Een betekenisvol compliment of uitdrukken wat je vertederend vindt aan een ander creëert een lichtheid van hart en zijn.

Aanbeveling: Deze activiteit wordt het best bewaard voor de afsluiting van de workshop.

De facilitator maakt een set blanco kaartjes/papiertjes of Post-it briefjes klaar (precies het juiste aantal voor elke deelnemer, bijv. als er 10 deelnemers zijn, krijgt elke deelnemer een pakje met 10 blanco papiertjes). Vervolgens schrijft de facilitator de naam van elke deelnemer op een apart kaartje en plakt die op zijn stoel. *Een ander lief klein cadeautje om aan de set papiertjes toe te voegen is een wierookstokje dat elke deelnemer mee naar huis mag nemen. De groep neemt de tijd om een bedankbriefje te schrijven voor elke persoon en laat het achter op hun stoel of in een envelop zodat ze het kunnen lezen.

Opmerking voor facilitators:

- Speel rustige muziek af terwijl de deelnemers hun notities schrijven en moedig stilte aan, want voor velen is het schrijven naar elkaar een spirituele verbinding die gerespecteerd moet worden.

- Moedig de deelnemers aan om de notities in hun eigen tijd te lezen en moedig hen aan om de notities dicht bij zich te houden en eruit te halen op een moment dat ze zich neerslachtig, verdrietig of eenzaam voelen of een glimlach nodig hebben.

Onze Woorden Vlechten – Ons Collectief Gedicht

Doel: Doe een “pulse check” van hoe de deelnemers zich voelen, met welke emoties ze zitten en een kans om onze collectieve stem en gevoelens samen te vlechten in een gedicht – een oproep om in onze kracht te staan.

Voorbereiding: Werkt goed als je het schrijven van een gedicht als een kleine verrassing voor de deelnemers bewaart. Geef de vrijwilliger die het gedicht schrijft ook de tijd om de woorden te verwerken, om in de ruimte te komen op de dag dat ze zich klaar voelen om te delen.

Credit: UndertheRainbow

Materiaal: Flip-over

Proces:

Stap 1: Vraag de deelnemers aan het einde van de dag om één woord te noemen dat uitdrukt hoe ze zich hier en nu voelen. Denk er niet te lang over na, ga gewoon af op wat er in je opkomt.

Stap 2: Schrijf deze woorden op een flip-over en vraag een vrijwilliger onder de deelnemers die de woorden tot een gezamenlijk gedicht wil verweven.

We Dansen!

Doel: Een afspeellijst maken met de favoriete liedjes van alle deelnemers is een mooi aandenken en een cadeautje voor de deelnemers. Als de facilitator of organisator van de workshop dit van tevoren kan doen, is dat nog beter.

Activiteit 2: Aardingsoefeningen

Aarden is een essentiële therapeutische manier om met dissociatie of flashbacks om te gaan en de symptomen van angstaanvallen en paniek te verminderen. Het is cruciaal om de oefeningen herhaaldelijk uit te voeren totdat de vaardigheid een automatisme wordt om de persoon uit elke traumatische ervaring te halen die hij/zij zich herinnert. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat ons lichaam beschermd en geheeld wordt en dat we ons beter voelen als we ons weer met de aarde verbinden.[6]

Deze oefeningen kunnen gebruikt worden om de energie in de ruimte te veranderen, waardoor de deelnemers zich kunnen ontspannen en hier-en-nu kunnen blijven Ze kunnen een nuttig begin van de workshop dag zijn, omdat het de deelnemers in staat stelt om hun afleidingen thuis en op het werk langzaam op afstand te houden en volledig aanwezig te zijn bij de workshopsessies.

Water Ritueel

Doel: De deelnemers richten zich op het gebruik van het uitvoeren van het waterritueel, een bron van heling en reiniging, om op symbolische wijze emotionele verbindingen aan te tonen, een gevoel van erbij horen en een verbinding tussen hun vorige, huidige en toekomstige leven.

Duur: +/- 1 tot 1 ½ uur

Credit: Vrouwen van Latijns-Amerika en Colombia, in het bijzonder de geliefde feministische pedagoge en activiste Nancy Castro-Leal.

Voorbereiding: Vraag vooraf aan een deelnemer om zijn/haar eigen ervaring en relatie met water voor te bereiden en te delen.

Materialen: Twee grote aardewerken potten. Of één aardewerk pot en een plastic waterbakje en een beker.

De facilitator gaat naar het midden van de cirkel en legt het volgende uit aan de deelnemers:

We beginnen met onze intenties, onze gedachten en de gevoelens vanuit ons hart

---

6 https://chopra.com/articles/grounding-the-human-body-the-healing-benefits-of-earthing
7 https://www.lrs.org.za/nancy-castro-leal/

die we in de loop van de workshopdagen willen delen. We gaan al onze energie samenbrengen en we gaan ons met elkaar verbinden via het water. We zijn ons er niet altijd van bewust hoe we via het water met elkaar verbonden zijn.

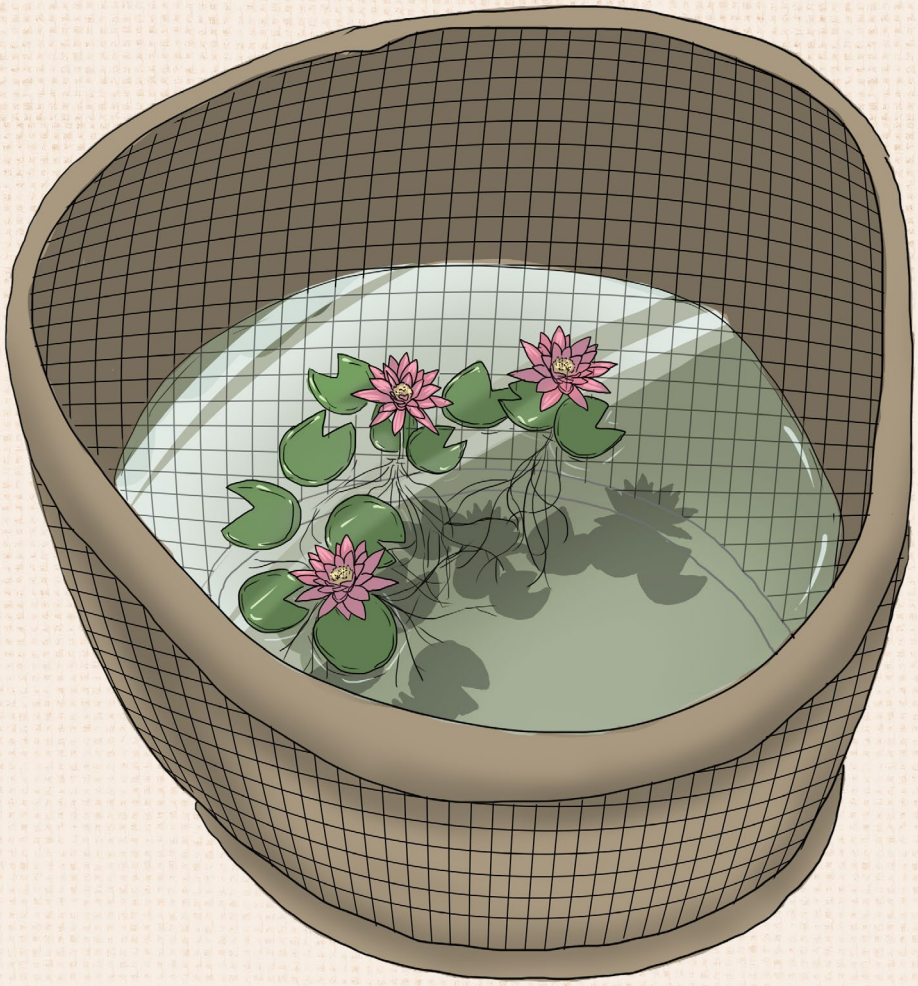
Water stroomt door de stad en komt ons huis binnen via een kraan. Water stroomt de berg af en vormt een rivier en bij de rivier komen we in contact met het water en met elkaar. Water is als een web dat ons allemaal op verschillende manieren met elkaar verbindt.

De facilitator spreekt langzaam, zachtjes en constant en creëert wat voor de deelnemers kan aanvoelen als een enorme bel van kalmte en vrede. Het water dat we hier in deze emmer hebben komt van ..... Gaat langs .... En komt hier....in deze emmer. De facilitator legt uit hoe het water stroomt terwijl het verbindingen maakt en energie geleidt. Het water is in staat om onze energie te dragen, goed of slecht. .

Beoogde Resultaten:

- Onze leergemeenschap versterken en solidariteit opbouwen

- De deelnemers handelen vanuit de overtuiging dat het waardevol is om als vrouwen en degenen die solidair zijn, een emotionele band met elkaar te creëren als onderdeel van het werk om het patriarchaat aan te pakken. Als onderdeel van het begrijpen van onze verbondenheid met de aarde.



Onszelf Aarden Met De Natuur: Dicht Bij/Aan Het Water, De Zee Of Het Meer

Doel: Een aardingsoefening die kan worden gedaan op het strand, op de plaats waar de workshop wordt gegeven of op een andere plek waar ze comfortabel kunnen zitten. De facilitator kan het proces begeleiden, maar de deelnemers kunnen het ook zelf doen.

Duur: +/- 30 minuten

Credit: Onze feministische beweging

Proces:

Stap 1: Laat de deelnemers in een ontspannen sfeer in een kring zitten.

Stap 2: Laat ze een paar keer zachtjes inademen door hun neus en uitademen door hun mond.

Step 3: De deelnemers moeten zich voorstellen dat ze aan hun favoriete strand, meer of rivier zijn. Laat ze beginnen met het invullen van de details van hun ervaring: Het warme zand onder hun voeten voelen, of de koele kiezels. De immense uitgestrektheid van het strand zien. Welke bomen zijn er? Welke vogels? Welke kleur heeft het water? De zoute lucht ruiken. Vul alle details in.

Laat ze nu vooral luisteren naar het beuken van de golven op het strand en de nagalm in hun botten voelen. Hoor de geluiden als de golven zich terugtrekken. Wees bij dat ritme, altijd constant en steeds wisselend. Laat ze nu een laag van alles wat ze willen loslaten aan het afgaand getij geven. Het kan een spanning, een pijn, een zorg, een beklemming zijn. Gewoon één laagje per keer. Ze hoeven zich geen zorgen te maken om te proberen alles weg te geven. Geef gewoon een klein beetje aan het afgaand tij, wetende dat het getij er wel voor zal zorgen. Als een gedachte of zorg terugkeert, geef dan gewoon die volgende laag weg, ook aan het getij. Ze zouden hun ervaring moeten opmerken terwijl de laag weggaat, naar buiten, naar zee.

Terwijl ze kleine laagjes loslaten, kunnen ze merken dat ze meer ruimte voor zichzelf voelen, of misschien wordt hun buik zachter. Misschien merken ze dat ze meer ademhalen - geniet van de diepere ademhaling en de ruimte in hun borstkas. Misschien merken ze het aangename gewicht van hun botten, de warmte van hun adem en hun voeten op de grond. Als ze voelen dat ze langzamer gaan en hun geest leeg wordt, geniet dan van de stilte en het langzamere tempo. Laat ze de tijd nemen voor opluchting, vrede, ruimtelijkheid, gewicht van je botten, kalmte en traagheid.

Sta hen toe om op een speelse manier op te merken wie opvalt - dit is hun Ware Zelf, hun Thuisbasis Jij. Sta hen toe om de wereld te bedanken voor haar schoonheid en merk op wat dat bedanken oplevert.

Stap 4: Bedank jezelf omdat je jezelf toestaat om samen te zijn met de schoonheid en merk op wat dat bedanken teweegbrengt.



Het Lichaam Aarden

Doel: De deelnemers helpen om van overprikkeling in een meer evenwichtige emotionele toestand te komen. Het kan ook worden gebruikt om te focussen op overlevenden die in “freeze mode” zijn.[8]

Duur: +/-15 minuten

Proces:

Stap 1: Ga op je stoel zitten. Voel hoe je voeten de grond raken. Stamp met je linkervoet op de grond, dan met je rechtervoet. Doe dit langzaam een aantal keer: links, rechts, links. Voel hoe je dijen en billen contact maken met de zitting van je stoel (5 seconden). Merk op of je benen en billen nu meer of minder aanwezig voelen dan toen je begon met je te concentreren op je benen.

Stap 2: Verplaats je focus naar je ruggengraat. Voel je ruggengraat als je middelste lijn. Maak je wervelkolom langzaam langer en merk of het je ademhaling beïnvloedt (10 seconden). Verplaats je focus naar je handen en armen. Leg je handen tegen elkaar. Doe het op een manier die voor jou comfortabel voelt. Duw je handen tegen elkaar en voel je kracht en temperatuur. Laat los en pauzeer, duw dan je handen weer tegen elkaar. Laat los en laat je armen rusten.

Stap 3: Verplaats je focus naar je ogen. Kijk de kamer rond en vindt iets dat je vertelt dat je hier bent. Herinner jezelf eraan dat je hier bent, nu, en dat je veilig bent. Merk op hoe deze oefening je ademhaling, aanwezigheid, stemming en kracht beïnvloedt.

8 Jacobson, Edmund. 1974. Progressive Relaxation. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Activiteit 3: Trauma En Stress Begrijpen En Ermee Omgaan

Doel: We ervaren allemaal trauma's en/of stress, omdat het een essentieel onderdeel is van het mens-zijn. Sommigen van ons kunnen zich flexibel aanpassen aan verschrikkelijke gebeurtenissen, terwijl anderen misschien meer tijd nodig hebben. Uiteindelijk zal wat je met de ervaring doet je welzijn bepalen, waarbij je van hulpeloosheid naar autonomie gaat.

Trauma- En Stresservaringen

Voorbereiding: Zorg ervoor dat de ruimte zo veilig mogelijk is ingericht en niemand verplicht is om te delen of te praten, want luisteren is ook actieve betrokkenheid. Zorg ervoor dat de deelnemers zich niet schuldig voelen over wat ze niet doen om voor zichzelf te zorgen. Een boeiende en inclusieve manier om dit te doen is het delen van je eigen blinde vlekken als het gaat om omgaan met stress of een casus van iemand anders.

Credit: Bewerkt door de samensteller van Capacitar International

Materialen: Flip-over papier (optioneel) kan ook een luisteroefening zijn, en/of notitieboekjes waarin deelnemers hun eigen ervaringen kunnen opschrijven.

Duur: 1 uur

Proces:

Stap 1: Begin met een energizer (2 min)

Step 2: Stel plenair enkele vragen om de eigen ervaringen van de deelnemers en hun begrip van trauma en stress naar boven te halen. (20 min)

Q Wat komt er in je op als je aan **TRAUMA** denkt? Hieronder staan enkele antwoorden die andere deelnemers in het verleden hebben genoemd.

- beschadiging
- mentale schade
- schok
- slechte gevoelens

- generatiegebonden
- ontheemding
- korte/lange termijn

Q Wat komt er in je op als je aan **STRESS** denkt? - Hieronder staan enkele antwoorden die deelnemers in het verleden hebben genoemd.

- overweldigd
- deadlines
- werk
- druk (jezelf met te veel dingen bezighouden)
- angst
- overmand
- slapeloosheid
- interne verwachtingen
- druk om te leveren
- familie-collega's-vrienden (beoordelen ons en wijzen ons op onze minpunten)
- goede stress-slechte stress
- familie ("jouw probleem is mijn probleem")
- Stress en trauma: beginnen je lichaam aan te tasten

Pak de antwoorden op de vragen plenair uit - houd het gesprek zo algemeen mogelijk.

Stap 2: Individuele oefening (15 min)

Q Vraag de deelnemers om de dingen die hen persoonlijk stress bezorgen en waardoor ze zich uit balans voelen op te schrijven, te tekenen of erover na te denken (als ze dat niet kunnen). (5 min)

Q Vraag de deelnemers om stress op te schrijven of te tekenen of erover na te denken (als ze dat niet kunnen) en, waar ze die stress voelen, hoe uit zich dat in hun lichaam? (5 min)

Q Vraag de deelnemers dan om op te schrijven, te tekenen of na te denken over wat hen helpt om te gaan met stress. Als ze niets weten - of het niet zeker weten, schrijf dat dan ook op. (5 min)

Hieronder staan enkele antwoorden die deelnemers in het verleden hebben gegeven en die gebruikt kunnen worden om mensen te helpen als ze vastlopen tijdens de oefening.

- Slaapgebrek
- Hoofdpijn
- Nachtelijk ronddwalen
- Overeten
- Stress die naar buiten komt wanneer er niets gebeurt
- Iets creatiefs voor jezelf maken (kleding)
- Een deadline halen
- Massage
- Vakantie
- Praten met je vriend(in), partner, geliefden
- Slapen (als je aan het paragliden bent en onder de adrenaline zit, val je flauw)
- Grenzen stellen
- Alles opschrijven (als ik niet kan slapen)
- Basketballen, dansen, trainen
- Loskoppelen

Plenair: Creëer een open en veilige ruimte voor de deelnemers om hun zorgen en

spanningen te delen en te uiten, en houd het gesprek luchtig. (20 min)

Opmerking voor de facilitator:
Vertel de deelnemers dat we tijdens de workshop de gelegenheid krijgen om te ontstressen, te ontspannen en samen helende oefeningen te doen. Moedig de deelnemers aan om hun eigen oefeningen voortdurend in de ruimte te brengen (pag. 62).

Sluit de sessie af met een oefening om energie los te maken (3 tot 5 minuten).

Body Mapping

Doel: Breng in kaart hoe vrouwen het geweld van ontbering, uitsluiting, armoede en klimaatverandering op hun lichaam ervaren en voelen, maar ook geluk en plezier. De deelnemers wordt gevraagd een levensgrote afbeelding van hun lichaam op een groot stuk papier te tekenen en met verf of ander materiaal hun body-map te versieren. Dit kan echter contextueel worden aangepast en de deelnemers kunnen de lichamen op stukken papier tekenen zonder ze over te trekken. Body mapping wordt gebruikt voor therapeutische, artistieke en politieke doeleinden. Body mapping is echter ook een populair educatief instrument en een ontwikkeltool.

Credit: Politiek activisme

Materialen: Flip-over papier (groot genoeg voor het overtrekken van het lichaam, bijvoorbeeld A1-papier) • Markeerstiften, potloodkrijtjes, pennen/potloden • Schaar • Gelinieerd papier • Tape • Gekleurd papier (optioneel) • Tijdschriften/clip art afbeeldingen (optioneel) • Lijm (optioneel)

Duur: 1.5-2 uur

Voorbereiding: Afhankelijk van de context en de worstelingen van de deelnemers kan de begeleider een aantal vragen stellen (bijvoorbeeld: Hoe reageert je lichaam op boosheid, slecht nieuws, schaamte, etc.? Hoe reageert je lichaam op goed nieuws, opwindende kansen, wanneer je gerespecteerd wordt, enz.) Het hoeft niet één antwoord van één persoon te zijn, het lichaam van mensen kan op meerdere manieren reageren op verdriet of geluk. Dit alles wordt in kaart gebracht op het lichaam.[9]

[9] Further reading: Gagnon, M., Logie, C. & Whitbread, J. (2017). My Body, My Story: Body Mapping and HIV Treatment Side Effects Project Report. Ottawa, CANADA. Retrieved from Body-Mapping-and-HIV-Treatment-Side-Effects Gastaldo, D., Magalhães, L., Carrasco, C., and Davy, C. (2012). Body-Map Storytelling as Research: Methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping.

Proces:

Stap 1:

- De deelnemers worden opgesplitst in tweetallen of kleine groepjes van drie of vier
- Ze hebben een levensgrote body-map nodig
- Een van de deelnemers gaat op het papier liggen en de andere een of twee trekken een lijn rond de deelnemer om een tekening van een heel lichaam te maken.

Stap 2:

- Deze tekening kan worden versierd door een creatief proces
- Breng het lichaam in kaart en start het betekenisgevingsproces door de begeleidende vragen



Stap 3:

- Narratief in de eerste persoon
- Persoonlijke slogans/ mantra's
- Getuigenis of reflectie op de body-map

Stap 4:

- Delen met anderen door middel van een galerijwandeling

Activiteit 4: Tai Chi, Pal Dan Gum En Lichaamsbeweging

Tai Chi verbetert kracht, flexibiliteit, aerobe conditie en evenwicht, verlaagt de bloeddruk, voorkomt vallen en helpt mensen met artritis. Tai Chi heeft enorme emotionele en mentale voordelen. Tai Chi moet vaak gefaciliteerd worden door iemand die de deelnemers kan begeleiden bij welke bewegingen ze moeten doen. Er zijn echter zeer eenvoudige modules voor beginners online beschikbaar, maar vergeet de volgende dingen niet[10]:

- Doe het rustig aan, vergeet je houding niet.
- Niemand verwacht van je dat je onthoudt hoe je elke beweging moet uitvoeren of dat je op de juiste manier van de ene beweging naar de andere overgaat.
- Concentreer je op het nadoen van de instructeur, zelfs als het je niet lukt om de bewegingen van het boven- en onderlichaam tegelijkertijd uit te voeren.
- Je spieren moeten los en ontspannen zijn tijdens de oefening, maar je moet je houding niet laten verslappen.
- Tai Chi lijkt veel op langzaam dansen.
- Balans is de sleutel, dus om te voorkomen dat je omvalt tijdens de bewegingen, zak met je billen naar beneden en buig je knieën lichtjes.
- Richt je op vloeiende, volledige lichaamsbewegingen. Je middel moet niet op slot zitten, maar lenig genoeg zijn om mee te bewegen met je romp, en je armen en handen moeten bewegen als een zijden lint.
- Beweeg met je qi (spreek uit als “chee”) in gedachten. Tai Chi is bedoeld om de vrije stroom van je innerlijke qi te bevorderen en dat betekent dat je met intentie moet bewegen. Qi is de vitale energie volgens de traditionele Chinese geneeskunde.
- Wees mindful en aanwezig om mentale helderheid te bevorderen, want je moet heel gefocust zijn als je het doet.

Hoewel deze mentale en fysieke gezondheidsvoordelen je kunnen overtuigen om

---

10 https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4 “Tai Chi Module 1 for beginners” and Module 2 https://www.youtube.com/watch?v=enk0bOv-gF8

Tai Chi het middelpunt van je welzijnsprogramma te maken, hoeft het niet de enige oefening te zijn die je doet, maar kan het iets zijn dat echt een hele andere dimensie aan je leven toevoegt.

Bron : https://www.shape.com/fitness/workouts/tai-chi-for-beginner

Activiteit 5: Visualisatie En Ademhalingsoefeningen



“Aan de geest die stil is, geeft het hele universum zich over.”

Lao Tzu



Doel: Het is bewezen dat ademhalingsoefeningen ontspanning, heling en stressvermindering bevorderen en visualisatie mogelijk maken. Ze kunnen ook goed werken als oppepper om weer in contact te komen met onszelf door terug te komen bij onze ademhaling.

Adem Tellen

Credit: Health and Human Rights Info

Duur: 4 minuten

Proces:

Stap 1: Ga in een comfortabele houding zitten met je rug recht en je hoofd iets naar voren. Sluit zachtjes je ogen en haal een paar keer diep adem.

Stap 2: Begin de oefening door “één” voor jezelf te tellen terwijl je uitademt. De volgende keer dat je uitademt tel je “twee”, “enzovoort tot “vijf”. Begin dan een nieuwe cyclus, waarbij je “één” telt bij de volgende uitademing. Herhaal dit 5 keer. Tel nooit meer dan vijf en tel alleen wanneer je uitademt. Je weet dat je aandacht is afgedwaald als je merkt dat je tot acht, twaalf, etc. telt.

Buikademhaling

Duur: 5 minuten of zo lang als je nodig hebt om je rustig te voelen

Proces: Ga comfortabel zitten, ondersteund in een stoel met je ogen gesloten. Adem diep in en laat je zorgen los. Plaats je handen op je buik, **adem diep in door je neus** en stel je voor dat de lucht door je lichaam naar beneden beweegt, naar je centrum in je buik. Stel je voor dat je buik zich vult met lucht alsof het een ballon is. Houd je adem een paar seconden vast en **adem** dan **langzaam uit door je mond**, waarbij je alle spanning in je lichaam loslaat. Als er gedachten in je opkomen, laat ze dan zachtjes los en keer terug naar het beeld van de lucht die in en uit je lichaam beweegt.

Ademen In De Natuur

Duur: Zo lang als je nodig hebt om je geconcentreerd en rustig te voelen

Proces: Bomen en de natuur zijn geweldige natuurlijke energiebronnen om ons te aarden en te helen. Doe je schoenen uit, plaats je voeten op de grond als je binnenshuis bent en er geen natuur in de buurt is. Adem diep in en stel je voor dat je voeten als de wortels van een boom in de aarde lopen. Adem de aarde-energie in via je voeten en adem de stress, spanning en pijn uit.

Een Veilige Ruimte Creëren En Behouden

Doel: De deelnemers helpen die zich afgestompt en bevroren voelen door een ruimte te creëren waarin ze zich openstellen en hun uitdagingen aan bod komen, waardoor mensen meer openstaan voor zorg voor elkaar en ook groeien, leren en afleren.

Credit: Health and Human Rights Info

Duur: +/- 12 minuten

Proces:

Stap 1: Maak het jezelf gemakkelijk met je voeten op de grond. Voel en ontspan je lichaam, je hoofd, je gezicht, je armen, ruggengraat, buik, billen, dijen, benen. Kies of je je ogen wilt sluiten of open wilt houden tijdens deze oefening. Luister goed naar de stem van de facilitator.

Stap 2: Denk aan een plek waar je in het verleden kalm, zelfverzekerd en veilig was. Deze plek moet bij je passen en aan je behoeften voldoen. Het sluit elke prikkel uit die

overweldigend zou kunnen zijn. Stel je deze plek voor en je bent er.

Neem de tijd om het in je op te nemen: de kleuren, vormen, geuren en geluiden. Stel je de zonneschijn voor, voel de wind en de temperatuur.

Merk op hoe het voelt om daar te staan, zitten of liggen, hoe je huid en lichaam aanvoelen als je ermee in contact komt. Hoe voelt je lichaam als iedereen veilig is en alles in orde is?

Op je veilige plek kun je precies zien, horen, ruiken en voelen wat je nodig hebt om je veilig te voelen. Misschien doe je je schoenen uit en voel je hoe het is om op blote voeten in het gras of in het zand te lopen.

Je kunt naar deze plek gaan wanneer je maar wilt en zo vaak je maar wilt. Als je er alleen al aan denkt, voel je je rustiger en zelfverzekerder.

Blijf daar nog vijf seconden staan.

Bereid je dan voor om terug te keren naar deze ruimte, open je ogen, rek jezelf uit, doe wat je nodig hebt om terug te keren naar het heden.

Activiteit 6: Acupressuur En Lichaamshoudingen Om Pijn En Stress Te Verlichten En Emoties In Balans Te Brengen

Vingers Vasthouden Om Emoties In Balans Te Brengen En Te Houden

Doel: De volgende acupressuuroefening wordt in de Indonesische cultuur gebruikt om energie vrij te maken en in balans te brengen en om je emoties te beheersen. Door elke vinger loopt een kanaal of meridiaan van energie die verbonden is met een orgaansysteem en gerelateerde emoties. Bij sterke of overweldigende gevoelens kan energie geblokkeerd of onderdrukt raken, wat kan leiden tot pijn of stuwing in het lichaam. Het vasthouden van elke vinger terwijl je diep ademhaalt, kan emotionele en fysieke bevrijding en heling brengen.

Credit: Helende oefeningen uit Indonesië

Voorbereiding: Deel de vellen papier en materialen vooraf uit aan elke deelnemer.

Duur: 1 uur

Proces:

Stap 1: Zorg ervoor dat je weet of er deelnemers zijn met een beperking voor wie deze oefening traumatisch of ongemakkelijk kan zijn. Bespreek de oefening met de deelnemer en zoek naar alternatieven.

Materialen: Een vel papier per deelnemer • Een getekende hand op een flip-over (met de emotie die aan elke vinger is gekoppeld) • Kleurkrijtjes of potloden of kleurstof of knutselverf. • Alle knutselmaterialen die de deelnemers kunnen gebruiken om hun hand te tekenen en in te kleuren.

Proces:

Deel Één: Verbinding Maken Met Onze Handen: Vasthouden, Helen, Vlechten (30 Min)

Stap 1: Vraag de deelnemers in de plenaire bijeenkomst naar hun handen te

kijken voordat ze vragen stellen: (15 min)

> **Q** Waar denk je aan als je naar je handen kijkt? Wat betekenen je handen voor jou?

Volg dit op met een open discussie die de deelnemers verbindt met hun handen, gedachten en gevoelens over hun handen met elkaar.

Stap 2: Individuele Oefening. Vraag elke deelnemer om de hand uit te tekenen op het bijgeleverde papier om na te denken over het vorige gesprek over wat hun handen voor hen betekenen. (15 min)

Deel Twee: De Vingergreepoefening Introduceren (30 Min)

Stap 1: Laat de deelnemers in de plenaire bijeenkomst de hand zien die op de flip-over is getekend en die de emoties weergeeft die met elke vinger verbonden zijn.

Stap 2: Demonstreert de vingeroefening met etherische oliën gemengd met een draagolie of lotion. Elke deelnemer kan de etherische olie in de palm van de hand wrijven en de geur over de neus laten gaan door diep in te ademen en uit te ademen.

Stap 3: Houd elke vinger 2-5 minuten vast met de andere hand. Je kunt met beide handen werken. Adem diep in, herken en erken je sterke of verontrustende gevoelens of emoties. Adem langzaam uit en laat los.

Stel je voor dat de gevoelens uit je vinger in de aarde stromen.

Adem een gevoel van harmonie, kracht en heling in. En adem langzaam uit, waarbij je gevoelens en problemen uit het verleden loslaat. Als je elke vinger vasthoudt, kun je vaak een pulserende sensatie voelen terwijl de energie en gevoelens bewegen en in balans komen.

Opmerking voor de facilitator: Je kunt de vingers vasthouden van iemand die boos of overstuur is. Het vasthouden van de vingers is erg nuttig voor jonge kinderen die huilen of een driftbui hebben, of kan gebruikt worden bij mensen die erg bang, angstig of ziek zijn.

Stap 4: Deel de onderstaande informatie over hoe de volgende emoties geassocieerd worden met elke vinger. Nodig de groep uit om de verschillende vingergrepen uit te proberen:

> **Duim** - Tranen, verdriet, droefheid, emotionele pijn - verandert in wijsheid en mededogen.

Wijsvinger - Angst, paniek, terreur - verandert in moed en duidelijkheid voor actie.

Middelvinger - Boosheid, woede, wrok - verandert in focus, actie en passie.

Ringvinger - Angst, preoccupatie en nervositeit - verandert in vrede en kracht

Pink - Gebrek aan eigenwaarde, slachtofferschap - verandert in eigenwaarde en autonomie

Palm van de hand - Vrede, harmonie, evenwicht, welzijn

Rust met je handen in het midden op je schoot - voor bescherming (vingers tegen elkaar met de uiteinden als een aureool) en de enkels gekruist



Zelfcompassie

Doel: Het oefenen van aardig zijn voor jezelf helpt om jezelf te accepteren zoals je bent en om jezelf te kalmeren na tegenslagen of fouten. Door bewuste acceptatie en eigenwaarde te vergroten, kan zelfcompassie ook je algemene kijk op het leven verbeteren.

Credit: Toonaangevend Onderzoeker naar Zelfcompassie Kristin Neff

Duur: Zoveel als je nodig hebt om jezelf te troosten

Proces:

Deel Een: Zelf-Knuffelen

1. Vouw je armen om je lichaam en plaats ze op een manier die natuurlijk en comfortabel aanvoelt.

2. Laat je handen op je schouders of bovenarm rusten. Nogmaals, ga voor wat natuurlijk aanvoelt.

3. Stel je het soort knuffel voor dat je wilt. Een sterke, intense knuffel? Of een zachtere, kalmerende knuffel?

4. Knijp in jezelf met precies genoeg druk om de sensatie te creëren die je zoekt.

5. Houd de knuffel zo lang vast als je wilt. Herhaal woorden van bevestiging van jezelf, gericht op wat je leuk vindt aan jezelf.

6. Sommige mensen vinden het rustgevend om zachtjes heen en weer te wiegen terwijl ze zichzelf knuffelen, dus je kunt ook overwegen om dit eens te proberen.

7. Als je geen zin hebt om jezelf te knuffelen, probeer dan je onderarmen of schouders op een kalmerende manier te strelen, vergelijkbaar met een zachte massage.

Deel Twee: De Vlinderknuffel En Affirmatie

Duur: 5-8 minuten

Deze oefening verdiept en verankert positieve gevoelens en berichten. Deze is ontleend aan Eye Movement Desensitisation Reprocessing (EMDR), een methode

voor traumaverwerking. De methode maakt gebruik van bilaterale fysieke stimulatie (in dit geval tikken) die, in combinatie met positieve gesproken berichten, positieve gevoelens zou verdiepen en verankeren (blz. 73).

Plaats je rechterhandpalm op je linkerschouder. Leg je linkerhandpalm op je rechterschouder. Kies een zin die je sterker maakt, zoals “Ik ben een goede helper”. Zeg de zin eerst hardop en klop met je rechterhand op je linkerschouder, daarna met je linkerhand op je rechterschouder.

Doe in totaal tien tikjes, vijf aan elke kant, waarbij je telkens hardop je zinnen herhaalt.



Progressief Loslaten Van Spierspanning

Doel: Kalmeert deelnemers die onrustig zijn.

Duur: 15 minuten

Proces:

Telkens wanneer iemand angstig wordt, spant het lichaam zich aan en dat genereert symptomen zoals pijn in de schouders, nek of rug, of spanning in de kaak, armen of benen. Om onszelf te trainen deze spanning geleidelijk los te laten, begin je met het bewust aanspannen en ontspannen van specifieke spiergroepen.

Focus op het verschil in gevoel tussen de gespannen en ontspannen spieren. Oefen op verschillende delen van het lichaam: hoofd, gezicht, nek, schouder, rug, buik, billen, armen, handen, benen of voeten. Verhoog de spanning en houd deze 5 seconden vast; laat dan los en houd 10 seconden vast. Zoek het tempo dat bij je past. Verhoog de spanning en laat de spanning tien keer los in elke spiergroep, met een korte pauze ertussen.

Concentreer je op je tenen, laat ze zo ver mogelijk naar beneden wijzen. Voel de spanning en laat los.

Scan je hele lichaam. Voelt een deel nog steeds gespannen? Herhaal de oefening voor dit deel.

Stel je voor dat een ontspannen gevoel zich door je hele lichaam verspreidt. Je lichaam voelt warm aan, misschien een beetje zwaarder, ontspannen.

Emotional Freedom Techniques (Eft) - Tapping En Switching

Doel: Helpt bij het deblokkeren en loslaten van sterke emoties en verlicht lichaamssymptomen van hoofdpijn en pijnen. Door de acupressuurpunten op de meridianen van je lichaam te vinden en er herhaaldelijk met je vingertoppen op te tikken, kun je de stress verminderen en een gezonde energiestroom bevorderen.

Credit: Ontwikkeld door Gary Flint (Ph.D.)

Voorbereiding: Zorg voor een EFT Tapping Points Poster/afbeelding in de zaal.

Duur: 45 min

Materialen: EFT Tapping Points Poster/afbeelding • Etherische Oliën •Rustgevende Muziek (als je daar de voorkeur aan geeft)

Proces:

Stap 1: Vraag de deelnemers om in een plenaire sessie hun belangrijkste emotie te bepalen of een probleem, zorg of fobie te kiezen waaraan ze willen werken. Vervolgens beschrijven de deelnemers de intensiteit ervan op een schaal van 1 tot 10 (0 betekent geen angst en 10 extreem veel).

Stap 2: Vraag de deelnemers om een “mantra” te maken om te gebruiken tijdens het tappen, zoals “Ondanks het feit dat ik dit probleem heb, ben ik oké, accepteer ik hoe ik me voel en geef ik mezelf toestemming om te ontspannen.”

Stap 3: Vraag de deelnemers om de reeks acupressuurpunten 7 - 9 keer aan te raken terwijl ze hun “mantra” herhalen. Herhaal deze reeks tot het angstniveau gedaald is naar 0-2.



Activiteit 7: Dagboek bijhouden/ dagboektherapie

"Schrijven is een medicijn. Het is een geschikt tegengif voor verwondingen. Het is een geschikte metgezel bij elke moeilijke verandering."

Julia Cameron

Doel: Dagboektherapie stelt mensen in staat om vrijuit hun problemen en zorgen op te schrijven, erover te praten en ze te verwerken door middel van schrijfopdrachten en oefeningen om hun heling te ondersteunen. Hierdoor kunnen mensen reflecteren, het eigen innerlijk waarnemen en doelgericht schrijven.

Opmerking voor de facilitators:
Dagboektherapie wordt voornamelijk gebruikt door individuele personen die bezig zijn met heling om bewustzijn en begrip van problemen te bevorderen, verandering en groei te voeden en de ontwikkeling van het gevoel van eigenwaarde te bevorderen. Het proces van schrijven wordt gezien als helend en ontlastend en brengt helderheid in de problemen die aan de orde zijn.

Het kan worden aangeduid als de doelgerichte oefening van reflectief schrijven ten behoeve van emotioneel, lichamelijk en spiritueel welzijn en welbevinden. Het schrijven van dagboeken verschilt echter van dagboektherapie in die zin dat het schrijven van dagboeken alleen bedoeld is om gebeurtenissen en ervaringen vast te leggen door middel van het vertellen van iemands perspectief, en het bijhouden van een dagboek wordt niet noodzakelijkerwijs gezien als een therapeutisch proces. Dagboektherapie wordt op dezelfde manier bekeken als kunstzinnige therapie en muziektherapie.

Opmerking voor de Facilitators:
Aan het einde van de gemeenschapssessies of processen waar mensen elkaar ontmoeten tijdens het gebruik van dit middel, kan de facilitator de deelnemers

11 Ook wel schrijfjournaaltherapie of gewoon schrijftherapie genoemd.

huiswerk meegeven dat in de volgende sessie behandeld kan worden. Een dagboek hoeft niet per se handgeschreven te zijn, maar kunnen ook audio zijn (afhankelijk van de mogelijkheden en wat de persoon het handigst en comfortabelst vindt).
*Ook wel schrijfjournaaltherapie of gewoon schrijftherapie genoemd.

Proces:

Er zijn verschillende creatieve en waardevolle manieren waarop dagboeken gebruikt kunnen worden bij heling. Mensen zijn vrij om naar iedereen te schrijven, inclusief personen die ze kennen, een deel van, of delen van zichzelf, of iemand die is overgegaan naar een ander leven, of iemand die ze hebben verloren. Echter, het volgende moet in acht worden genomen bij het helen door middel van een dagboek bijhouden:

- Het dagboekproces moet privé blijven en de dagboeken moeten op een veilige plaats bewaard worden.

- De deelnemers moeten bewaren wat ze schrijven, en waar nodig, en waar ze zin in hebben, het opnieuw bekijken. Het proces van terugkijken naar wat er geschreven is, kan inspiratie geven voor toekomstig schrijven en biedt ook introspectie over hoe ver mensen zijn gekomen.

- Het gebruik van tijdgebonden schrijfprocessen kan de deelnemers ondersteunen, een writer's block voorkomen en het aanboren van het benodigde onbewuste materiaal ondersteunen.

- De deelnemers moeten hun innerlijke criticus de mond snoeren en de drang om hun werk te bewerken negeren. Het is niet de bedoeling dat het therapeutisch schrijven mooi of grammaticaal correct is; de bedoeling van het proces is om echt te zijn.

- De deelnemers moeten hun gedachten, gevoelens en ervaringen tonen met authenticiteit en echtheid, omdat ze dit doen voor helende doeleinden. Vooruitgang kan alleen worden bereikt door het oprechte zelf in hun schrijven.


DEEL 4
Onze Geest En Ons Bewustzijn Openstellen



“We delen een gemeenschappelijk belang, overleving, en het kan niet worden nagestreefd in afzondering van anderen, simpelweg omdat hun verschillen ons ongemakkelijk maken.”

Audre Lorde



We analyseren verder de praktische feministische manieren om macht, privileges, kruisverbanden, onderdrukking en bevrijding te onderzoeken. Dit document is gebaseerd op de conceptuele benadering van vrouwen met meervoudige identiteiten en hun ervaringen als vrouw, inheemse groep, LGBTQIA+ zijn verweven met hun geschiedenis van racistische, kolonialistische, patriarchale en kapitalistische onderdrukking en uitbuiting. In dit gedeelte maken we veel gebruik van en delen we met je het briljante werk van de organisatie Just Associates, die de feministische beweging ondersteunt.

Macht

Macht is...

Dynamisch En Relationeel

Ongelijke machtsverhoudingen en de overtuigingen die deze in stand houden zijn altijd omstreden en aan verandering onderhevig.

Goed Noch Slecht

Het hangt ervan af hoe het gebruikt wordt en met welk doel – macht over is vaak onderdrukkend, ongelijk en gewelddadig, maar transformerende macht kan diepgaande veranderingen ten goede teweegbrengen.

Systemisch En Structureel

Ongelijke machtsrelaties zijn ingebed in en worden in stand gehouden door instellingen van onze samenleving, niet alleen in interacties tussen mensen.

Genuanceerd

Het beïnvloedt ons op zichtbare manieren – discriminatie, uitsluiting, onderdrukking – maar ook op onzichtbare manieren - de ideeën en overtuigingen die we in ons opnemen.

Aan Het Werk Van Binnenuit

We zijn ons vaak niet bewust van de normen, waarden en gedragingen die we ons eigen maken vanaf onze geboorte en via de narratieven en verkeerde informatie die door machtige partijen worden gepromoot.

In Stand Gehouden Door Geweld

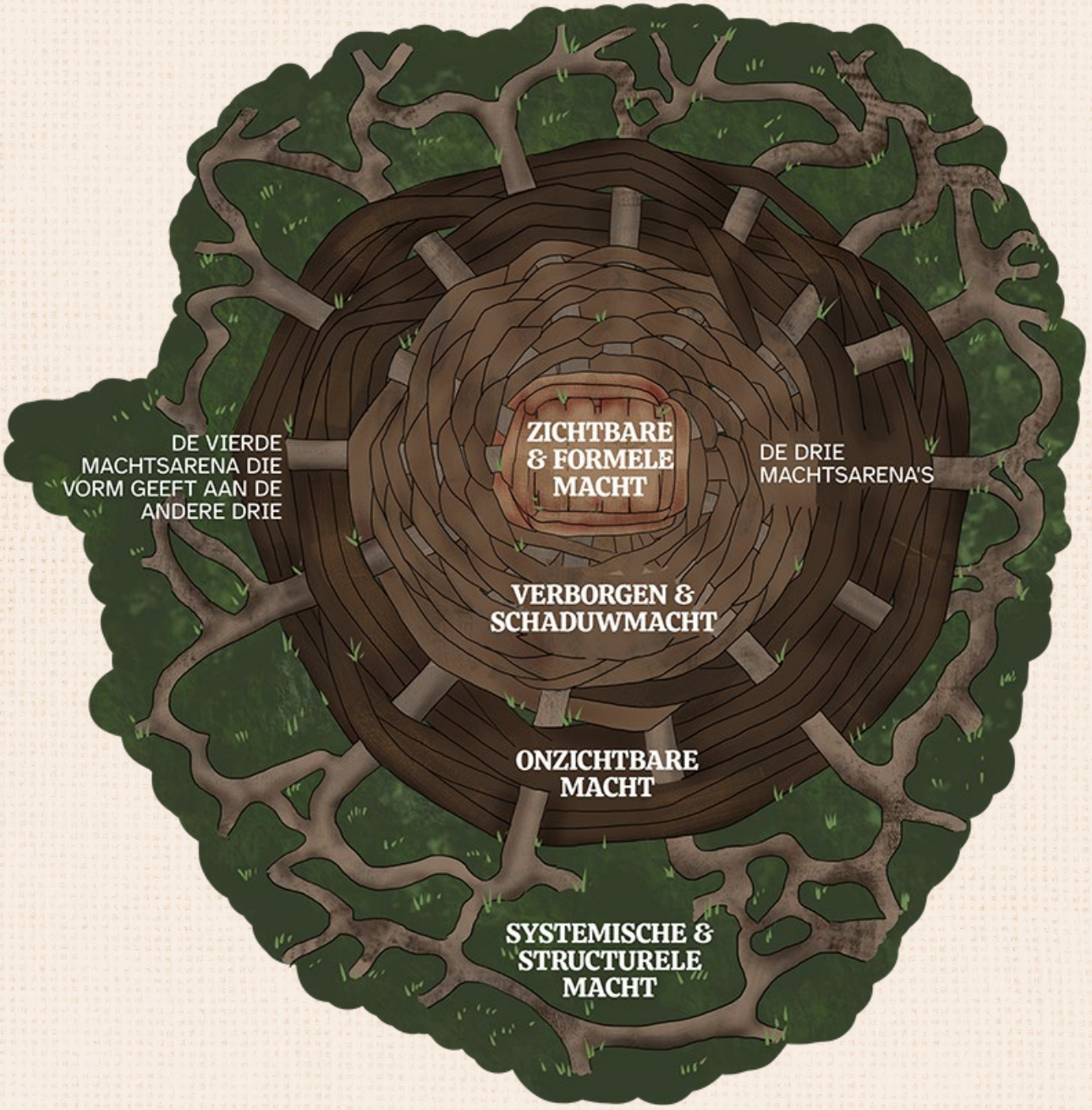
Een mix van dwang, bedreigingen en geweld houdt onrechtvaardige macht in stand, terwijl verzet en pogingen tot verandering worden beantwoord met een tegenreactie.

Opereren In Alle Ruimtes

Feminisme leert ons dat het persoonlijke politiek is en dat macht zich beweegt in openbare, private en intieme ruimtes.

Intersectioneel

Ongelijke machtsverhoudingen worden gevormd door geslacht, ras, etniciteit, klasse, locatie, bekwaamheid en andere factoren, en dus vereist het opbouwen van bewegingen een intersectionele benadering.



Bron JASS Associates – Macht https://justassociates.org/big-ideas/power1/

Macht over en transformatieve macht zijn geen twee verschillende arena's; ze zijn overal aanwezig. Net zoals macht over aanwezig kan zijn in onze eigen organisaties en leiderschap, is transformatieve macht mogelijk in de barsten en mogelijkheden voor verandering die we vinden in de dominante machtsstructuren.

Macht over:

- Verwijst naar de negatieve, onderdrukkende vormen van macht die we vaak associëren met macht.
- Buit mensen uit of controleert mensen door de regels te bepalen, de toegang tot middelen te bepalen en vorm te geven aan wat als "normaal" wordt beschouwd.
- Vertrouwt op het in stand houden van volgzaamheid door middel van verschillende vormen van beloning en straf, overheersing en dwang. Geweld – of de dreiging met geweld – voorkomt verandering. Er is een voortdurende strijd tussen degenen met macht en degenen die verandering willen.

Transformatieve macht:

- Is de individuele en collectieve macht die we mobiliseren om bewegingen op te bouwen
- Komt voort uit het opbouwen van collectieve kennis, visie en kracht
- Zet mensen en bewegingen aan om zich te verzetten, te trotseren, te binden en uiteindelijk onderdrukkende vormen van macht te veranderen
- Bevordert onze visie op zorg en herstel voor mensen en de planeet

Transformatieve Macht

Innerlijke Macht	Iemands gevoel van eigenwaarde en zelfkennis. Geworteld in een geloof in inherente menselijke waardigheid, is innerlijke macht het vermogen om zichzelf te waarderen, onafhankelijk te denken, vooroordelen aan te vechten en voldoening te zoeken. Effectieve inspanningen om de mensen aan de basis te organiseren helpen mensen om hun persoonlijke waarde te beves:gen, hun dromen en hoop aan te boren, en hun macht over en hun macht met te ontdekken.

Macht Met	Het unieke potentieel van iedere mens om te spreken, actie te ondernemen, haar leven en wereld vorm te geven. Leiderschapsontwikkeling voor sociale rechtvaardigheid biedt nieuwe vaardigheden, kennis en bewustzijn en opent de mogelijkheden voor gezamenlijke actie. Het voeden van de macht van mensen is een cruciaal tegengif voor berusting en politieke terugtrekking.
Macht Met	De collec:eve kracht die voortkomt uit het vinden van een gemeenschappelijke basis en gemeenschap met anderen. Macht met - uitgedrukt in samenwerking, allianties en solidariteit - vergroot individuele talenten, kennis en middelen voor een grotere impact.
Macht Voor	De gecombineerde visie, waarden en eisen die ons werk richting geven en ons inspireren tot strategieën en alternatieven - de wereld die we willen creëren.

Onderdrukking, Privileges, Participatie, Bevrijding

Onderdrukking

Met de Feminist Influencing Basket of Resources proberen we de unieke geschiedenis van vrouwen en andere groepen in gemeenschappen, die deel uitmaken van het beïnvloedingsproces, te respecteren en te erkennen dat zij, vooral in Afrika, plekken zijn die historisch geworteld waren in het systeem van de heersende macht. Dit hebben we gedaan door ngo's te decentraliseren, want hun rol in het beïnvloedingsproces gaat gepaard met machtsvertoon en de rol van vrouwen en andere gemeenschapsgroepen is vol met veronderstellingen van onderdanigheid en bijbehorend gedrag.

Deelname

Met Feminist Participatory Action Methodologies worden doelbewust samenwerkingsverbanden gecreëerd om de macht van vrouwen op te bouwen, hun stem te laten horen en hun zelfbeschikking te voeden. Zoals eerder vermeld zijn deze gebaseerd op de filosofie van Paulo Freire's Pedagogy of the Oppressed die stelde dat de weg naar sociale verandering loopt via dialoog en "bewustwording" waarbij gemarginaliseerde groepen zich bezighouden met kritische analyse en het organiseren van actie om onrechtvaardige en ondemocratische economische, sociale en politieke systemen en praktijken aan te vechten (Freire, 1970). Op basis van deze benadering zijn de activiteiten een politiek proces met een voortdurende kritische analyse van de machtsverdeling.

Bevrijding

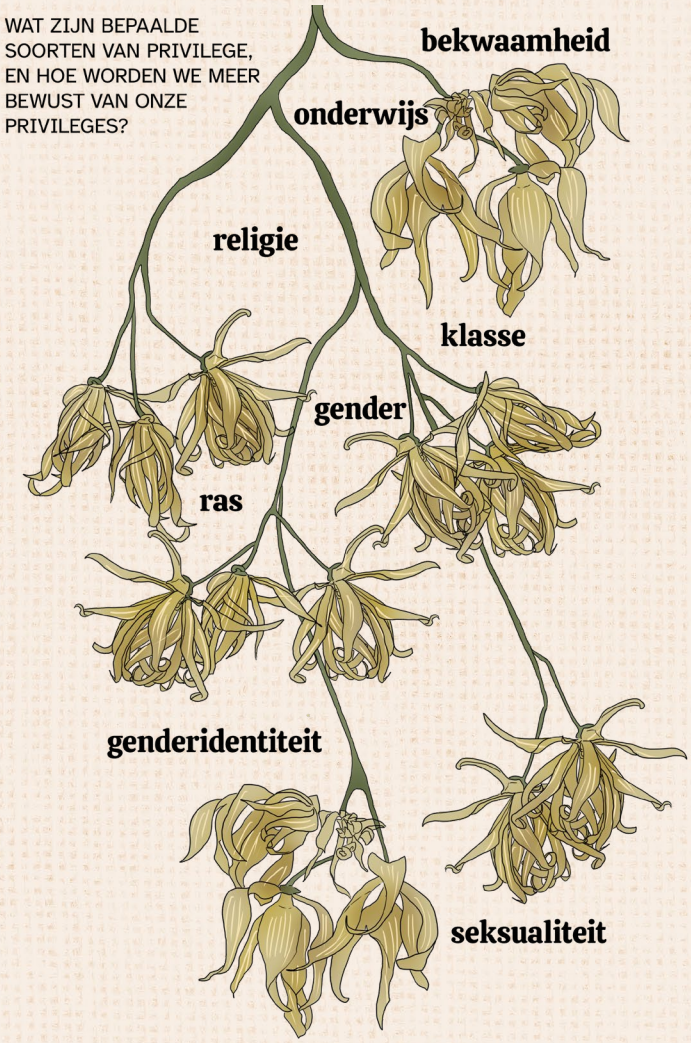
Bevrijding wordt beschouwd als emancipatie van alle vormen van beperkingen. Hoewel dit concept geworteld is in de vrouwenbevrijdingsbeweging van de jaren 1960 in Europa (Gershon, 2020), vermijdt de bron de ervaringen van witte vrouwen te veralgemenen

door te veronderstellen dat alle vrouwen in de wereld met dezelfde vormen van onderdrukking te maken hebben, maar erkent het de ervaringen van zwarte inheemse vrouwen wanneer hun gender raakvlakken heeft met ras en klasse.

Om de bevrijding van vrouwen en andere gemarginaliseerde groepen te realiseren, is er behoefte aan emancipatoire processen die de levenservaringen van vrouwen onderzoeken. Dit document is gebaseerd op de aanname dat de bevrijding van vrouwen lang heeft geduurd omdat genderverschillen persoonlijke ervaringen en overtuigingen vormgeven. Terwijl mannelijke dominantie in de samenleving ervoor zorgt dat de meeste beïnvloedingsstrategieën en -middelen voornamelijk ervaringen van mannen die worden neergezet alsof het universele ervaringen zijn.

Privileges

De macht van het bevoorrecht zijn bepaalt de politieke, sociale en economische voordelen en bevoegdheden die iemand krijgt op grond van sociale identiteit. De onderstaande illustratie moet een discussie over privileges mogelijk maken.



Credit: University Libraries at Rider University[12]

12 https://guides.rider.edu/c.php?g=926249&p=6675690

Activiteit 1: Power walk

Doel: Laat de deelnemers in andermans schoenen ‘lopen’ en laten ervaren hoe het voelt om machteloos of machtig te zijn op basis van geslacht, ras, etniciteit, beroep, opleidingsniveau, handicap, leeftijd, gezondheid etc. en in het aangezicht van verschillende obstakels of schokken. De deelnemers worden zich zo meer bewust van de machtsdynamiek binnen en tussen gemeenschappen en onze organisaties en zorgen ervoor dat degenen die geen macht hebben worden ondersteund om op te staan.

Voorbereiding: Deze activiteit kan op een tafel gebruikt worden als de ruimte beperkt is of als de deelnemers slecht ter been zijn. Teken een raster op flip-over papier. De deelnemers trekken elk een personage uit de zak/kom en als ze het eens zijn met een uitspraak, schuiven ze hun Post-it briefje naar voren op het raster.

Duur: 1-2 uur

Materialen: Set karakterkaarten die van tevoren zijn voorbereid (en gevouwen) • Voorbeelden van personages vind je in de bijlage • Gebruik indien mogelijk een zak of schaal waar de deelnemers de kaarten uit kunnen trekken.

Proces:

Stap 1: Ontwikkel een reeks rollen/personages die aansluiten bij de gemeenschap of de thematische kwesties die aan bod komen. Laat elke deelnemer een personage uit een hoed trekken.

Opmerking voor de facilitator:
De personages blijven anoniem tot het einde van de activiteit. Vraag de deelnemers om naast elkaar in een rij in het midden van de ruimte te gaan staan.

Stap 2: Noem bepaalde kenmerken/identiteiten voordat de deelnemers een stap achteruit of vooruit doen of op dezelfde plaats blijven staan.

Voorbeeldvragen

1. Zet een stap vooruit als je kansen hebt gehad of zult krijgen om je opleiding af te ronden.

2. Zet een stap vooruit als je je geen zorgen maakt of je wel genoeg te eten hebt.

3. Zet een stap vooruit als je genoeg geld kunt verdienen om een goed leven te leiden voor jezelf en je kinderen.

4. Zet een stap vooruit als je kunt bepalen wanneer en hoeveel kinderen je zult krijgen.

5. Wereldwijd is meer dan 1/3 van de vrouwen en meisjes slachtoffer van geweld. Zet 2 stappen achteruit als je een vrouw bent.

6. Zet een stap vooruit als je je in een liefdevolle omgeving bevindt.

7. Zet een stap vooruit als je sociaal geaccepteerd wordt om wie je bent.

8. Zet een stap terug als je je identiteit verbergt.

9. Zet een stap terug als je slachtoffer bent van geweld of misbruik.

10. Zet een stap vooruit als je kunt kiezen waar je wilt wonen.

11. Zet een stap vooruit als je een banklening zou kunnen krijgen om een bedrijf te starten als je dat zou willen.

12. Er is droogte geweest. Zet 2 stappen achteruit als je levensonderhoud afhankelijk is van regenval.

13. Zet 2 stappen vooruit als je een gelukkig en relatief stressvrij leven leidt.

14. Als je een besluitvormer bent in jouw gemeenschap. Zet een stap vooruit.

15. Als je kunt beslissen hoe je huishoudinkomen wordt besteed. Zet een stap vooruit.

16. Als je een bankrekening en een vast inkomen hebt. Zet een stap vooruit.

17. Als je geen toegang hebt tot eerstelijnsgezondheidszorg wanneer je die nodig hebt. Zet een stap terug.

18. Als je iets te weten kunt komen over de wereld om je heen, via kranten, tv en radio. Zet een stap vooruit.

19. Als je de mogelijkheid en keuze hebt om te spelen en te ontspannen, zoals naar de film gaan en tijd doorbrengen met je vrienden. Zet een stap vooruit.

20. Als je geen land of eigendom hebt. Zet een stap terug.

Stap 3: Aan het eind van deze activiteit worden de deelnemers in 3 groepen verdeeld: vooraan (“de meest bevoorrechten”), in het midden en achteraan (“de minst bevoorrechten”). Vraag de leden van elke groep wat ze vinden van het behoren tot hun groep en vat hun antwoorden samen in relatie tot het concept van meervoudige identiteiten, macht en privileges.

Step 4: Debriefing en leren (Kijken, denken, doen)
Vraag de deelnemers te blijven staan waar ze staan voordat de volgende vragen worden gesteld, en zorg ervoor dat de deelnemers nog eens hun rol herhalen voordat ze antwoorden.

1. **KIJKEN**

    - Wat zien we?
    - Hoe voelde het om vooruit te gaan? Achter te blijven?
    - Hoe voelt het om te staan waar je staat? (Degenen voorin, in het midden en achterin)

2. **DENKEN** (terwijl je nog staat of nadat je bent teruggekeerd naar je zitplaats)

    - Waar laat deze activiteit je over nadenken?
    - Hoe hebben we macht of gebrek aan macht ervaren in ons leven of in het werk dat we doen?
    - Wat gebeurt er als we niet nadenken over macht, de macht die wij hebben, de macht die anderen hebben?
    - Hoe verhoudt macht zich tot de veerkracht van mensen in het algemeen en tot klimaatverandering?

3. **UITBEELDEN**

    - Hoe verhoudt deze activiteit zich tot ons werk met gemeenschappen en onze rol als



ontwikkelingswerkers? Hoe gebruiken we onze macht? Hoe besteden we aandacht aan de machtsdynamiek in de gemeenschappen waar we werken?

- Wat gebeurt er als mensen met macht discussies domineren?
- Welke rol spelen wij en onze programma's in het in stand houden en/of uitdagen van machtsverschillen?

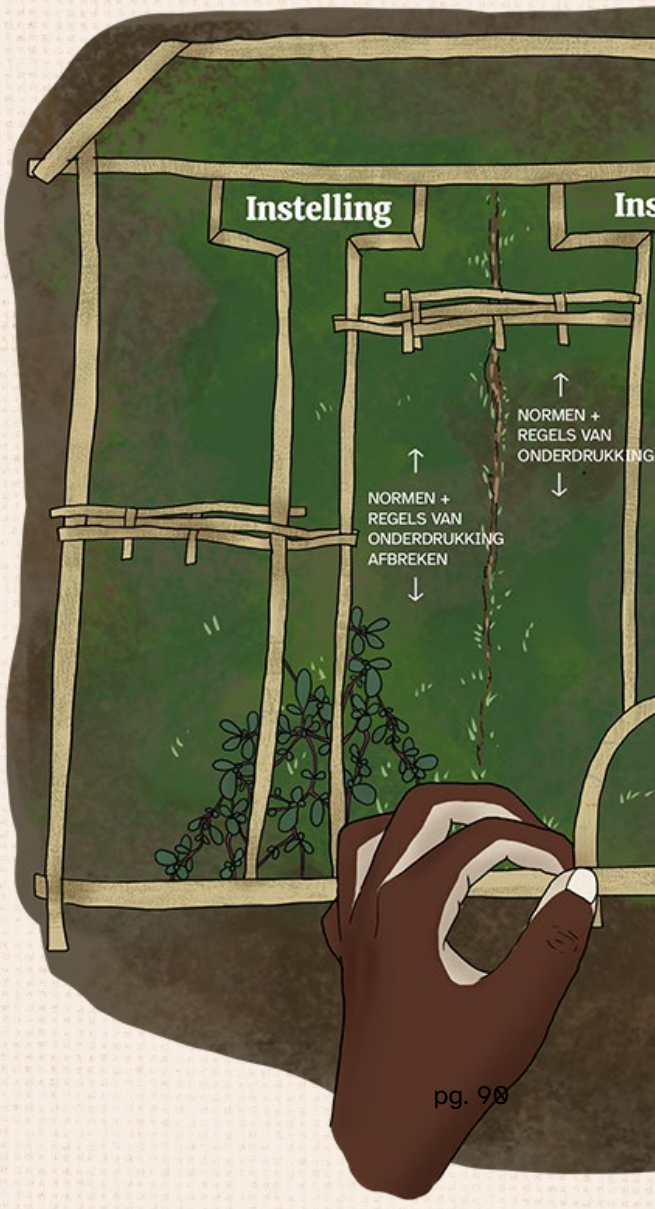


Activiteit 2: Het Huis Van De Meester “Macht & Patriarchaat”.

Een activiteit op instapniveau om de deelnemers te helpen nadenken over en inzicht te krijgen in het patriarchaat en de verschillende systemen van onderdrukking door ze visueel te presenteren in een “Huis van de Meester”.

Doel: Begrijpen en analyseren hoe onzichtbare machtsdynamieken en -narratieven een belangrijke rol spelen bij het vormen van onze ideeën en overtuigingen over sommige aspecten van ons leven, zoals het patriarchaat. Deze tweedelige oefening helpt de deelnemers na te denken over waar ze leren over “vrouw” en “man” zijn en de genderregels in kaart te brengen om het patriarchaat te begrijpen als een systeem (het “Huis van de Meester”) en niet alleen als iets dat hen persoonlijk overkomt. Verder daagt het de deelnemers uit om na te denken over hoe zij, op allerlei verschillende manieren, het patriarchaat helpen opbouwen en in stand houden.

Er zijn verschillende manieren om deze oefening toe te passen - één, mensen ideeën laten bedenken vanuit een algemene brainstorm of twee, een concreet verhaal uit het leven van een vrouw gebruiken om discussie uit te lokken. Voor sommige groepen kan het effectiever zijn om te beginnen met een verhaal dat illustreert hoe patriarchale instellingen en opvattingen het leven van één vrouw beïnvloeden. Omdat het minder abstract is, zijn er directere verbanden en analyses mogelijk.



Credit: Samengesteld door Koni Benson, Shereen Essof en Anna Davies-van Es; geïnspireerd door Audre. Lorde’s conceptualisering van het “Huis van de Meester”, de WERise Toolkit Just Associates (JASS).

Duur: 3 uur, maar je kunt er een hele dag aan besteden, afhankelijk van de diepte van de analyse die je wilt doen.

Materialen: Vellen papier (“bakstenen”) in 5-6 verschillende kleuren, flip-overpapier om het dak en de muren te maken, schaar, stroken wit papier voor de mechanismen, een kleurkaart voor elke deelnemer. • Grote lege ruimte op de muur waar het huis gebouwd kan worden en waar alle deelnemers het kunnen zien. • Optioneel: Essay uit Huis van de

Meester van Audre Lorde.

Voorbereiding:

- Bereid de activiteit voor door een “dak en muren” voor het huis te maken, d.w.z. door de omtrek van het huis te maken met stroken papier. Het moet groot genoeg zijn voor de stukken papier die als bakstenen zullen dienen om de echte muren van het huis te bouwen.
- De stenen komen van elke groep en worden in de omtrek geplaatst om een beeld te “bouwen” van hoe het patriarchaat eruitziet. Vermijd het gebruik van onbekende woorden zoals “patriarchaat” en “instelling” aan het begin van deze activiteit.

Het Patriarchaat Begrijpen: Het Huis van de Meester Deel 1 (2 uur)

Proces:

Plenair: Het algemene doel van de oefening uitleggen en het proces bespreken: bijv. een huis bouwen om na te denken over en een analyse te maken van de machten die het leven en de plaats van vrouwen in de wereld beïnvloeden.



Vraag het de groep: Waar leren we de dingen die we weten over de wereld? Waar leren we wat we wel en niet moeten doen als vrouwen en mannen? Waar krijgen we onze berichten over deze dingen?

Opmerking voor de facilitator: Misschien moet je voorbeelden geven, bijv. school, kerk, thuis.

Noteer alle antwoorden op een flip-over en geef dan aan op welke we ons gaan richten - kies de belangrijkste instellingen van het patriarchaat, d.w.z. familie, gemeenschap, religie, onderwijs, cultuur/ traditie, de staat, onze organisaties en de media.

Elk van deze instellingen vormt een pijler van het huis, dus maak een kaart met de naam van elk van deze instellingen en voeg ze toe als een rij onder de daklijn.

In kleine groepjes: Verdeel in kleine groepjes.

Elke groep krijgt een andere instelling toegewezen en krijgt een bijbehorende set gekleurde “stenen” (stukjes papier). Vervolgens bepalen ze de “regels” die

de instelling (direct of indirect) uitdraagt over vrouwen en mannen en hoe ze zich wel en niet moeten gedragen. Ze vatten alle belangrijke punten samen op een gekleurde “steen”/stuk papier.

In de plenaire bijeenkomst:

1. Groepen brengen verslag uit, tapen hun stenen in kolommen binnen de omtrek terwijl ze hun belangrijkste punten presenteren, en terwijl ze dat doen, wordt het Huis van de Meester van “regels” gebouwd.

2. Stel belangrijke vragen als elke groep verslag uitbrengt: Wat zeggen deze instellingen over vrouwen en mannen: over hoe we ons moeten gedragen? Wat we wel en niet kunnen doen? Welke mechanismen worden gebruikt om dit gedrag af te dwingen? Wat gebeurt er als je buiten deze muren stapt?

Opmerking voor de facilitator:

- De ervaringen van vrouwen zijn verschillend, maar variëren afhankelijk van ras, etniciteit, klasse, leeftijd, seksualiteit, religie etc., ook al zijn veel patronen hetzelfde.

- Help deze bredere analyse centraal te stellen; vraag bijvoorbeeld: Hoe komen klasse, ras, etniciteit en religie voor in het Huis van de Meester? Waar spelen deze raakvlakken een rol? (Je kunt dieper ingaan op deze onderlinge verbanden met The House of Multiple Oppressions - zie het Feminisms-pakket en het Feminist Analysis-pakket in de We Rise Toolkit).

Mede facilitators schrijven de mechanismen die gebruikt worden om het gedrag af te dwingen op de muren van het huis, bijv. geweld, angst, met behulp van witte stroken papier, als ze in de discussie naar voren komen.

Terwijl de groep naar het huis kijkt, dat nu helemaal gebouwd is, vraag je om de eerste reflecties: Wat zie je? Wat zijn de verbanden tussen de instellingen? Hoe ondersteunen ze elkaar? Wat betekent het huis voor jullie leven?

Het Patriarchaat Begrijpen: Het Huis Van De Meester Deel 2 (1 Uur)

Individueel: Leg uit dat dit volgende deel anoniem zal zijn en later in het proces gebruikt zal worden om op een dieper niveau na te denken. Vraag de deelnemers na te denken over de volgende vragen: hoe leef ik in het Huis van de Meester en wat doet het wonen in dit huis met mij? Hoe draag ik bij aan het bouwen en onderhouden van het huis? Schrijf de antwoorden op een kaart (anoniem).

Leg de kaarten in een doos in het midden van de ruimte. Deze worden anoniem

bekeken aan het begin van de volgende dag of op een ander moment in het proces.

Plenair:

Afronden: Vraag de groep: Wat betekent het om het Huis van de Meester af te breken? Wat zijn enkele van de manieren waarop we die muren kunnen afbreken? Vat na hun inbreng samen en benadruk het belang van collectieve kracht en solidariteit over “verschillen heen”.



Activiteit 3: Zichtbare, Verborgen En Onzichtbare Macht

Doel: Onderzoeken en analyseren hoe zichtbare, verborgen en onzichtbare macht werkt rondom een kwestie waar een groep zich voor heeft ingezet.

Credit: JASS-medewerkers, in samenwerking met jongerenactivisten van de Actua.pe labs onder leiding van Elena Mejia Julca en Isabel Crabtree-Condor.

Duur: 1 uur

Materialen: Flip-over papier tekeningen van “ijsbergen” of een andere metafoor (zie Voorbereiding hieronder) • Markeerstiften

Voorbereiding: Maak flip-over tekeningen van “ijsbergen” of gebruik een andere metafoor die zinvol is voor je groep, bv. een berg, boom, grot, het aardoppervlak, het moet iets zijn waar een element zichtbaar is, maar waar veel verborgen is. Maak er één per groep. De metafoor moet werken in jullie context en voor jullie groep. Het is handig om iemand voor te bereiden op het delen in de groep, door hen voorafgaand aan de sessie eerst door de oefening heen te praten, zodat hen klaar en op hun gemak is om te delen.

Inleiding – Drie machtsgebieden:

Zichtbare macht is het waarneembare gezag en de macht die wordt gesteund door het publiek, door politieke, economische en sociale instellingen. Dit heeft vooral betrekking op de beslissingsbevoegdheid waarbij de beslissingen die worden genomen formeel zijn en worden geleid door formele regels en voorschriften, structuren en procedures. Dit wordt meestal geassocieerd met lokale, districts- of regionale overheden, of andere bestuursstructuren zoals regionale en internationale organen. Zichtbare macht kan worden beïnvloed door beleidsbeïnvloeding, campagne voeren, door strategisch gebruik te maken van de stem of door zich verkiesbaar te stellen.

Verborgen macht is de macht die de politieke agenda bepaalt en het besluitvormingsproces controleert, de genomen beslissing beïnvloedt en bepaalt wie de beslissing neemt. Dit is macht die in handen is van elites, bedrijven en andere instellingen die gevestigde belangen hebben in bepaalde kwesties en hun privileges willen behouden. Deze verborgen macht kan de uitsluiting van bepaalde groepen in stand houden als de groepen een bedreiging vormen voor hun belangen. Onzichtbare macht kan verschuiven en worden veranderd door organisaties, groepen en bewegingen van bijvoorbeeld mensen die in armoede leven, autonoom te maken,

door hen te organiseren om hun zichtbaarheid en legitimiteit van hun problemen te vergroten; en om de manipulatie die achter de schermen plaatsvindt bloot te leggen en om respect voor de zichtbare processen te eisen. Men kan echter stellen dat de zichtbare processen en de zichtbare macht even onderdrukkend kunnen zijn.

Onzichtbare macht geeft vorm aan wat als aanvaardbaar wordt beschouwd en kan onrechtvaardigheid die is ingebed in sociale en institutionele structuren binnen samenlevingen en die resulteert in schade aan het welzijn van individuen, in stand houden en legitimeren. Het kan uitgedaagd worden door het proces van bewustwording, dat de manier waarop we de wereld zien transformeert, inclusief de manier waarop we onszelf zien en de manier waarop we de wereld zien.

Proces:

Stap 1: Maak groepjes van 3-4 personen.

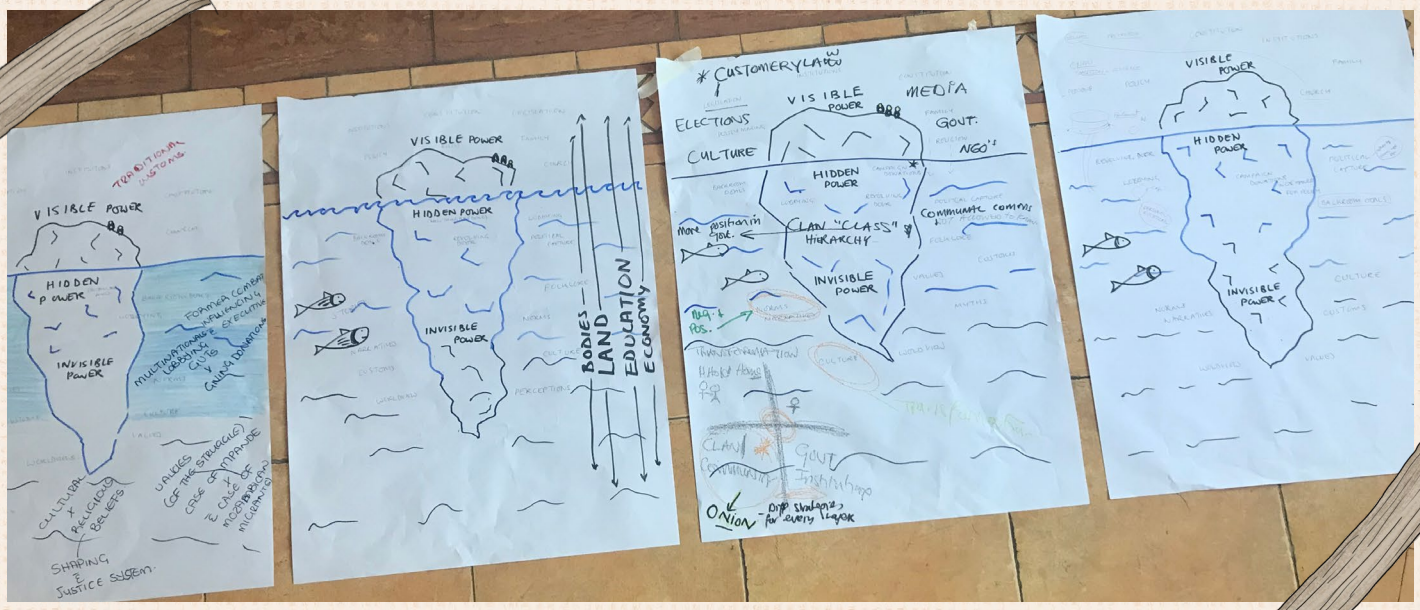
Stap 2: Vraag de groepen om met behulp van de vooraf voorbereide flip-over de verschillende machtsniveaus te onderzoeken rond een voorbeeld van organiseren waarbij ze betrokken zijn.

Stap 3: Vraag één persoon om het voortouw te nemen en wat meer details te vertellen. Het is handig om de oefening van tevoren door te spreken, zodat ze klaar en op hun gemak zijn om te delen.

Stap 4: Anderen kunnen dan bijdragen op basis van hun eigen ervaringen. Deze aanpak kan verbanden leggen tussen vormen van macht die een impact hebben op verschillende conflicten op verschillende plaatsen.

Stap 5: Vragen stellen:

- **Q** Vertel hoe jouw organisatie om moest gaan met macht die op deze verschillende niveaus werkt.
- **Q** Hoe werkte dat voor jou?
- **Q** Wat heb je geleerd over verschillende soorten macht en hoe zal dit je toekomstige organisatorisch werk beïnvloeden?



[Onderschrift: ijsbergen die de zichtbare instellingen laten zien, de verborgen manieren waarop dingen gebeuren, de onzichtbare normen en culturen]

DEEL 5

Onze Narratieven En Verhalen Openstellen



“We hebben het misschien geen narratieven genoemd, maar ik heb altijd te maken gehad met beeldvorming, mythen en ideologieën die worden gecreëerd ten behoeve van “andere” mensen. (...) In de praktijk betekent dit dat we met de bewegingen die we ondersteunen samenwerken om ervoor te zorgen dat hun strategieën en tactieken rekening houden met hoe verborgen en onzichtbare macht werkt. De normen, overtuigingen, waarden en ideologieën die ons begrip van onszelf in de wereld ondersteunen en die de beleidsagenda beïnvloeden of controleren. Hier moeten we het meeste werk verzetten om de normen en waarden die aan het beleid ten grondslag liggen te veranderen”

Phumi Mtetwa, Just Associates (JASS)[13]

Narratieven zijn opgebouwd uit vele verhalen, tweets, visuals, video’s, memes, online content, offline conversaties en houden diepgewortelde ideeën over de samenleving en mensen in stand.

In deze paragraaf onderzoeken we een aantal tools om beter te begrijpen wat narratieven zijn, hoe ze werken, hoe ze ons leven, ons werk en onze wijze van organiseren beïnvloeden. We zullen ook onderzoeken hoe narratieven een bron van nieuwe ideeën kunnen zijn, plekken voor collectieve actie in samenwerking met anderen, en ons helpen om systemen van verhalen te creëren die ons kunnen helpen om te verbinden in plaats van te verdelen.

Credit: deze paragraaf is het samenbrengen van het werk van talloze narratieve hervormers, zoals degenen die zijn opgenomen in de Narrative Power Collective Action bloemlezingen Vol 1 en Vol 2.

Narratieve Macht Opbouwen Door Collectieve Actie

Narratieven = Macht

Narratieven zijn een vorm van verborgen en onzichtbare macht die ideeën over wat normaal en natuurlijk is, wie aanvaardbaar is, wat mogelijk is, op zijn plaats houdt. Narratieven zijn het systeem van verhalen die ons omringen en ons helpen om de

13 One Think Thanks. Phumi Mtetwa: de Zwarte Feministische Queer internationalist. Beschikbaar op: https://onthinktanks.org/articles/phumi-mtetwa-the-black-feminist-queer-internationalist/

wereld te begrijpen. Veranderingswerk door middel van narratieven gaat over het veranderen van wat “bekend” is over een groot onderwerp zoals de rol van vrouwen in een bepaalde samenleving, omdat narratieven een manier zijn waarop sociale normen worden gecommuniceerd.

Narratieve macht door feministische zorgzame collectieve actie

Er zijn verschillende routes naar een ander narratief. Met wie je loopt en hoe je daar komt, is ook belangrijk om te bepalen wie zichzelf kan zien in en met het nieuwe narratief dat je wilt delen. Macht transformeren door middel van contra-narratieven is belangrijk maar beperkt omdat het altijd een reactie of een reactie is die meestal de boodschap van je tegenstander versterkt en je in dezelfde machtsdynamiek houdt. Misschien willen we onze energie richten op collectieve actie om nieuwe of alternatieve narratieven te creëren of te versterken die zich richten op onze waarden en waar we voor staan. We moeten die waarden elke dag tot leven brengen, in kleine en grote dingen, omdat dat niet alleen vertrouwen schept, maar ook dat nieuwe narratieven op een directe en tastbare manier tot leven brengt. Mensen laten zien dat een andere manier mogelijk is, is vaak veel overtuigender dan ze vertellen dat een andere manier noodzakelijk is.

Waarden kunnen collectieve actie sturen en narratieven versterken

In een crisis staan mensen meer open voor narratieven die hen activeren om angst te voelen en ernaar te handelen. Maar ook voor narratieven die hen aanzetten tot hoop en empathie. Het gaat er ook niet om mensen te vertellen hoe ze dingen moeten doen: Er zijn vaak redenen waarom mensen geloven wat ze geloven. Waarden helpen ons om op een ander niveau contact te maken met mensen. Tenzij we beter gaan luisteren, meer gaan begrijpen en handelen in de geest waarin we geloven, kunnen we geen de polarisatie niet doorbreken.

Macht is dynamisch en kan narratieven versterken, hervormen, uitdagen of transformeren.

In ons dagelijks leven geven we expliciet of impliciet, bewust of onbewust, vorm aan de systemen van verhalen die om ons heen bestaan of versterken we die. Houd in gedachten wiens verhalen op de voorgrond treden, wat er op de voorgrond en op de achtergrond speelt. Het gebruik van narratieve knowhow kan ook een krachtige tool zijn om opkomende narratieven te genereren en/of te versterken, om inclusieve verhalen te delen die aansluiten bij “een groter wij” en deze tot leven brengen om onvoorstelbare veranderingen te bewerkstelligen. Narratief werk biedt een manier om verbeelding, vreugde en hoop aan te boren en het idee van transformatie explicieter in onze organisatie op te nemen. Omdat narratieven uit verhalen bestaan, beginnen we met het verkennen van verhalen. Daarna gaan we kijken naar systemen van verhalen om opnieuw vorm te geven aan wat bekend, acceptabel en mogelijk is.

Activiteit 1: Wie Kwam Er Vóór Jou? Op Wiens Schouders Sta Jij?

Doel: Verhalen vertellen is een manier waarbij veel culturen hun inheemse kennis, inzichten en wereldbeelden doorgeven. Deze oefening ondersteunt mensen om terug te gaan naar degenen die hen hebben geïnspireerd, hetzij in hun eigen familie, hun gekozen familie of in hun organisatie. Voorouders, onze voorouders, de mensen, de vrouwen die ons zijn voorgegaan en de weg voor ons hebben vrijgemaakt om de dingen te doen die we doen, zijn een krachtige bron van energie, verlichting, strategie, liefde en verbinding. Waarom maken we daar geen gebruik van?

Inleiding: Dit kan mensen helpen om zich op een diepere manier met elkaar te verbinden (als je ervoor kiest om mensen te vragen om te delen), maar kan ook krachtige individuele reflectie bevorderen (als je wilt dat mensen deze ideeën voor zichzelf houden) en krachtige collectieve reflectie over wat ze ons leren voor onze eigen organisatie. Het creëert ruimte voor intergenerationele verbindingen en het verkennen van de ervaringen en kennis van degenen die ons zijn voorgegaan.

Opmerking voor de facilitator: Afhankelijk van je groep en wat gepast is, kun je kiezen uit deze twee vragen: Wie kwam er vóór jou? Of op wiens schouders sta jij?

Credit: Isabel Crabtree-Condor en Rukia Cornelius

Proces:

Deze activiteit kan zo beperkt of uitgebreid zijn als je zelf wilt.

- **20 min. energizer versie:** Je kunt deze vraag stellen als energizer voordat je het narratieve gesprek begint. Stel deze vraag aan de groep in een kring en iedereen kan iets vertellen over een van zijn voorouders en vervolgens de volgende persoon uitnodigen om iets te vertellen enzovoort.

- **45 min. verbinding met elkaar versie:** Je kunt de vraag verder uitdiepen door mensen uit te nodigen na te denken over hun eigen voorouders, degenen die hun zijn voorgegaan en hen uit te nodigen dit te delen met de groep of met één andere persoon om de banden in de groep te versterken en elkaar beter te begrijpen en waar we vandaan komen.

- **1 uur zoeken naar de kennisversie:** Je kunt deze vraag op pag. 98 gebruiken om de systemen van verhalen van onze voorouders, onze voorvaderen, onze inspiratiebronnen te onderzoeken en wat deze ons leren over onze organisatie voor de toekomst. Je kunt vragen gebruiken als: Wat leert deze persoon

ons over veerkracht, over liefde, over niet opgeven, over organiseren, over samenwerken met anderen etc.

Activiteit 2: Haar/Diens Verhaal Moet Verteld Worden

“De doorleefde ervaring van elke vrouw is belangrijk voor het opbouwen van nieuwe bewegingen. In de verhalencirkel kan een vrouw haar individuele zelf verlaten en beginnen te begrijpen dat de strijd van de vrouw die naast haar zit ook haar strijd is. Ze beseft dat er iets moet gebeuren en dat we als vrouwen samen moeten komen om actie te ondernemen tegen onderdrukking. Door dit vertelproces ontdekten we dat, hoewel onze verhalen verschillen, wij als vrouwen met dezelfde problemen te maken hebben. Dat de macht van mannen over ons gewelddadig is en dat we vaak niet hebben ingestemd met de ervaringen die onze mensenrechten hebben geschonden.”

Basali Amoho in *Zambian Women Speak*

Narratieven bestaan uit systemen van verhalen die met elkaar worden verbonden tot patronen waar we iets zinnigs uit kunnen halen. Het vertellen van verhalen kan worden verweven in andere activiteiten zoals het “Meestershuis” om de realiteit van het leven van vrouwen en iedereen die buitengesloten wordt van de samenleving aan het licht te brengen.

Door middel van verhalen kunnen verschillende ideeën worden ontrafeld en toegankelijk worden voor alle deelnemers. De nuance van hoe macht, privileges, ongelijkheid, inspiratie en kennis wordt gedeeld, kan worden onderzocht door middel van verhalen vertellen. Het vertellen van verhalen en het vertellen van je eigen verhaal, dat wordt geaccepteerd, vastgehouden en gesteund, kan deel uitmaken van individuele en collectieve heling.

Verhalen vertellen op grote schaal is een manier waarop “gezond verstand” wordt ontwikkeld, wat “bekend” is wordt gecommuniceerd in onze samenlevingen op een manier die vaak de ervaringen van vrouwen en mensen uit andere gemarginaliseerde groepen ontkracht.

Verhalen vertellen door vrouwen voor vrouwen kan daarom ook een radicale daad van bevrijding en transformatie zijn. Het vertellen van verhalen is een effectieve manier om ruimte te creëren voor vrouwen om in hun kracht te staan door hun eigen verhalen te delen. Het stelt ons ook in staat om een gemeenschap en solidariteit op te bouwen in onze organisaties en bewegingen voor rechtvaardigheid. We kunnen geïnspireerd raken.

Credit: Mela Chiponda, geïnspireerd door verschillende feministische participatieve actieonderzoek-benaderingen voor het vertellen van verhalen.

Doel: Feministische verhalen vertellen gaat over het opeisen van de ruimte en de stem van vrouwen door middel van Herstory. Herstory doorbreekt het stilzwijgen van vrouwen en laat hen spreken over hoe patriarchaat en kapitalisme (d.w.z. economische onderdrukking) en racisme hun leven beïnvloeden. Deze inzichten zijn cruciaal voor het organiseren en bevatten ook de kiem van verhalen waar de beweging zich rond zou kunnen scharen.

Waarom vertellen we verhalen?

1. Om vrouwen met elkaar in contact te brengen over gemeenschappelijke problemen die hen aangaan, wat helpt bij het opbouwen van een beweging.

2. De stem van vrouwen luider laten klinken en het principe toepassen dat de verhalen en ervaringen van vrouwen er wel degelijk toe doen. Dit is een diep autonome ervaring voor vrouwen.

Duur: Afhankelijk van de focus/opzet

Materialen: Niet nodig

Inleiding: Vrouwen kunnen hun verhalen schriftelijk, mondeling, door middel van performance (drama, beweging of dans), tekenen, schilderen of beeldhouwen delen. Wat belangrijk is, is dat vrouwen hun verhaal vertellen en als het gedocumenteerd is, moet het in hun eigen woorden zijn. Er zijn veel verschillende methodes om verhalen te vertellen, vooral in veel Afrikaanse culturen, van de griots of jali in West-Afrika tot families die pachoto (bij het haardvuur) bijeenkomen om verhalen te vertellen en liederen te zingen in de Shona-cultuur. We kunnen deze zelfde methodes toepassen in veranderende narratieven en participatief actieonderzoek!

Proces:

Om de woorden van vrouwen vast te leggen, luister je zonder oordeel (zelfs als je het er helemaal niet mee eens bent!) en zonder te interpreteren. Onthoud dat het jouw rol is om naar “haar verhaal” te luisteren en het vast te leggen - niet dat van jou!

Een zekere mate van vertrouwen en verantwoordelijkheid kweken met het besef dat het geen uitbuiting is. Een verhaal vertellen gaat over verbinding maken met elkaar en leren.

Er zijn veel manieren om verhalen te vertellen. Een krachtige methode is door middel van vertelkringen. Deze vereisen een eenvoudige reeks vragen of geheugensteuntjes die de facilitator aan het collectief kan stellen, en geven alle deelnemers in de cirkel de ruimte om vrijuit over hun ervaringen te spreken. Gebruik wat werkt in jouw context! Als er culturele tradities zijn van het vertellen van verhalen, door middel van zang of dans, pas deze dan aan voor je onderzoeksproces.

De manier van documenteren kan verschillen. Je kunt de verhalen opnemen met een camera of een audiorecorder op je telefoon als de groep daar toestemming voor geeft. Je kunt ervoor kiezen om ze op te schrijven. Je kunt je als onderzoeksgroep organiseren om aantekeningen te maken terwijl de verhalen worden gedeeld. Welke methode je ook gebruikt, spreek deze gezamenlijk af en zorg ervoor dat je deze uitvoert.

Wat doe je met de verhalen? Misschien wil je ze publiceren in een boek, of een fototentoonstelling starten, of ze gebruiken als basis voor nog meer onderzoek. De inhoud van de verhalen kan de gemeenschap inspireren tot een collectieve actie (een mars of protestactie).

Steeds toestemming. Stel aan het begin van het proces vast hoe je toestemming gaat geven. Je kunt collectieve mondelinge toestemming gebruiken of een meer formele methode. Communiceer duidelijk met de gemeenschap en vraag hun toestemming. Zodra je de verhalen hebt verzameld, zorg er dan voor dat je contact met hen opneemt.

Een waarschuwing

Wanneer vrouwen hun levensverhaal delen, kan dat een feestelijk verhaal zijn, maar ook een verhaal van verdriet en trauma. We weten dat de systemen van onderdrukking – het patriarchaat, kapitalisme en racistisch kolonialisme – waar vrouwen mee te maken hebben allemaal zeer gewelddadig zijn. Dit geweld raakt de geest, het hart, de ziel en het lichaam. Als vrouwen hun verhaal vertellen, herbeleven ze misschien alle trauma's en moeilijkheden die ze hebben meegemaakt. Als feministische facilitator moet je je hiervan bewust zijn en plannen hoe je individueel en collectief omgaat met de pijn van vrouwen. Zorg voor tissues of zakdoekjes en water. Denk na over hoe je van oudsher mensen helpt om te rouwen en hun pijn te verwerken. Gebruik de tools waarmee je vertrouwd bent in de gemeenschap. Dit is de reden waarom heling in de Feminist Influencing Basket is opgenomen als een politieke component van feministische beïnvloeding en verandering van verhalen. Als er faciliteiten en ondersteuning beschikbaar zijn, kun je hulpverleners inschakelen of vrouwen met diepe emotionele pijn helpen om psychosociale steun te krijgen.

Activiteit 3: Crowdsourcing, Wat “Narratieven” Betekenen

Doel: Creëer collectief een idee van wat narratieven betekenen voor de groep. Dit is nuttig wanneer je narratieven wilt verkennen maar niet iedereen hetzelfde idee heeft van wat ze zijn en hoe narratieven van invloed zijn, maar kunnen ook nuttig zijn in sociaal rechtvaardigheidswerk.

Credit: Isabel Crabtree-Condor

Inleiding: Een eenvoudige oefening die mensen helpt om samen te praten over wat narratieven voor hen betekenen in hun eigen woorden en ervaringen. Wat we van deze oefening leren is dat mensen op een bepaald niveau begrijpen wat narratieven zijn en hoe ze werken, en dat er veel manieren zijn om te begrijpen wat narratieven zijn en hoe ze werken en dat is helemaal goed. Het is geweldig om dit idee van verschillende manieren om narratieven te kennen en te gebruiken vast te houden en te versterken en dat we door de diversiteit van perspectieven gezamenlijk een vollediger begrip kunnen krijgen, waarbij iedereen iets inbrengt in het gesprek. Als collectief weten mensen namelijk veel meer dan als individu.

Duur: 10-25 min

Proces:

Vraag aan de groep: Als je denkt aan het woord “narratieven”, wat komt er dan in je op?

> **Optie 1:** vraag mensen in tweetallen
>
> **Optie 2:** vraag mensen om kleine groepen te vormen en te discussiëren
>
> **Optie 3:** vorm een plenaire kring en geef ideeën in de kring die voortbouwen op elkaars werk

Deel enkele definities waaraan in de loop van de tijd op een vergelijkbare manier is gewerkt (zie hieronder) op een dia of flip-over.

Bespreek + voeg elementen toe die je mogelijk mist.

Enkele definitiests[14]

Verhalen vertellen een reeks gebeurtenissen en hebben een begin, midden en einde. Ze zijn een herkenbaar en treffend voorbeeld van de manier waarop verhalen opduiken in hoe mensen denken, voelen en zich gedragen.

Narratieven zijn diepgewortelde overtuigingen, systemen en patronen van verhalen die vormgeven aan hoe mensen de wereld begrijpen. Het zijn betekenis gevende systemen van kennis, emoties, observaties en ervaringen die legitimeren wat mensen als waar (in het verleden en heden) en mogelijk (in de toekomst) beschouwen.

Macht is het vermogen om je eigen omstandigheden en de omstandigheden van andere mensen te beïnvloeden.[15]

Narratieve macht is het vermogen om de betekenis gevende systemen te bepalen die mensen gebruiken om de wereld te begrijpen.

Narratieve infrastructuur is een gedecentraliseerd geheel van dynamische relaties die samenwerken om de voorwaarden te scheppen voor het opbouwen van narratieve macht. Het zijn de mensen, kennis, vaardigheden, hulpmiddelen, systemen en werkwijzen die individuen, organisaties en netwerken in staat stellen om op een samenhangende manier strategieën te ontwikkelen, te coördineren en actie te ondernemen over vraagstukken, identiteiten, sectoren en grenzen heen.

---

14 De definities zijn ontwikkeld door Mandy Van Deven op basis van het werk van verschillende narratieve hervormers.

15 Alicia Garza, Finding Our Way podcast

Activiteit 4: “Tegen-” Of “Transformatieve” Narratieven

Doel: Het verkennen van de verschillen tussen “tegen-” en “transformatieve” narratieven. Dit is een eenvoudige oefening om deze kennis op te doen en deze collectief op te bouwen. We doen dit omdat we vaak blijven steken in het reageren op anderen, in plaats van na te denken over onze eigen narratieven, waar we in geloven, waar we voor staan. Dat zorgt voor meer overtuigendere verhalen.

Duur: 1-2 uur

Credit: Ontwikkeld door Isabel Crabtree-Condor voor de Feminist Basket of Resources, geïnspireerd door het werk van onder andere George Lakoff , Krizna Gomes en Thomas Coombes.

Inleiding: Macht transformeren door middel van tegen-narratieven is belangrijk maar beperkt omdat het altijd een respons of een reactie is, die meestal de boodschap van je tegenstander versterkt en je in diezelfde machtsdynamiek houdt. Als we zeggen dat je niet aan een olifant moet denken, is het bijna onmogelijk om niet aan een olifant te denken. Je gedachte aan een olifant zal je enige tijd bijblijven. Als we zeggen dat we iets niet willen, versterken we het argument van onze tegenstander. Misschien willen we onze energie richten op collectieve actie om nieuwe of alternatieve narratieven te creëren die zich richten op onze waarden en waar we voor staan. We moeten die waarden elke dag tot leven brengen omdat dat niet alleen vertrouwen schept, maar ook dat nieuwe narratief op een concrete manier tot leven brengt. Hoe zien deze “tegen” en “transformerende” narratieven eruit voor de groep? Welke voorbeelden heb je?

Duur: 20 min

Proces:

Stap 1:
Pak twee flip-overs met Tegen en Transformatieve Narratieven erop geschreven.

Stap 2:
Gezamenlijk brainstormen over wat er in je opkomt als je denkt aan “tegen” narratieven, “transformatieve/feministische” narratieven.

---

65 G Lakoff (2004) Don’t Think Of An Elephant Know Your Values and Frame the Debate.

Opmerking voor de facilitator:
Het kan tijd kosten om op te warmen. Het helpt om voorbeelden te hebben van narratieven uit je context: narratieven die tegen iets waren, die de macht niet in twijfel trokken versus narratieven die de macht verstoren en deel uitmaken van het organiseren. Je kunt mensen aanmoedigen om na te denken over de crisis waarop ze reageren en of het nodig is om de crisis opnieuw te framen als onderdeel van het transformeren van het dominante narratief.

Activiteit 5: Een Systeem Van Verhalen

Doel: Het onderzoeken van het systeem van verhalen (narratieven) over een kwestie waaromheen je je beweegt om de systemen en patronen van narratieven zichtbaar te maken die bestaan rond de kwestie die we willen onderzoeken en waarvoor we verandering willen creëren.

Duur: 1-2 uur

Krediet: Isabel Crabtree-Condor baseert zich op het werk van Alice Sachrajda, Thomas Coombes en het Narrative Initiative.

Inleiding: Een nuttige manier om narratieven te begrijpen is als een systeem (of een mozaïek) dat bestaat uit vele verhalen die ons helpen om de wereld te begrijpen, of het nu gaat om conversaties, nieuwskoppen, Twitterdebatten, virale inhoud, afbeeldingen, gezegden of folklore.

Inzicht krijgen in narratieven en wat erachter of onder zit, is een manier om bewuster te graven in dat onzichtbare web van krachten die de status quo in stand houden. Als we ervoor kiezen om te graven in die patronen en systemen van verhalen waarin we leven, die ons vormen en die wij vormgeven, kunnen we ons bewuster worden van de macht van narratieven over ons en ons leven en die een directe invloed hebben op onze manier van organiseren. We worden ons ook bewust van de kracht van verhalen vertellen op grote schaal en het bewuster vormgeven van narratieven.

Proces:

Ga in groepjes van 3 een systeem van verhalen verkennen.

Kies het onderwerp dat jullie samen willen onderzoeken - het kan een onderwerp zijn dat jullie allemaal kennen of een onderwerp dat rechtstreeks verband houdt met iemands huidige organisatie.

Gebruik flip-overs en post-it's om het systeem van verhalen rond deze kwestie uit te werken. Deze verhalen kunnen zijn: gesprekken, nieuwskoppen, Twitterdebatten, virale inhoud, afbeeldingen, gezegden, folklore.

Maak een mozaïek van wat je ziet.

Tips:

- Wat zijn de headlines met betrekking tot deze kwestie?
- Hoe wordt er over deze kwestie gesproken op sociale media, in soapseries, op de radio?
- Hoe verhouden mensen zich tot deze kwestie in straattaal?
- Hoe wordt er over deze kwestie gesproken door verschillende generaties?
- Hoe wordt er over deze kwestie gesproken bij mensen thuis versus in het openbaar?
- Welke metaforen zie je in verband met deze kwestie?
- Welke waarden worden gebruikt?
- Welke folklore is verbonden met deze kwestie?
- Welke normen zijn verbonden met deze kwestie?
- Welke politiek is verbonden met deze kwestie?

Breng mensen terug samen om te delen wat ze ontdekt hebben over het systeem van verhalen die bestaan rond kwesties waar ze om geven en zich rondom organiseren.

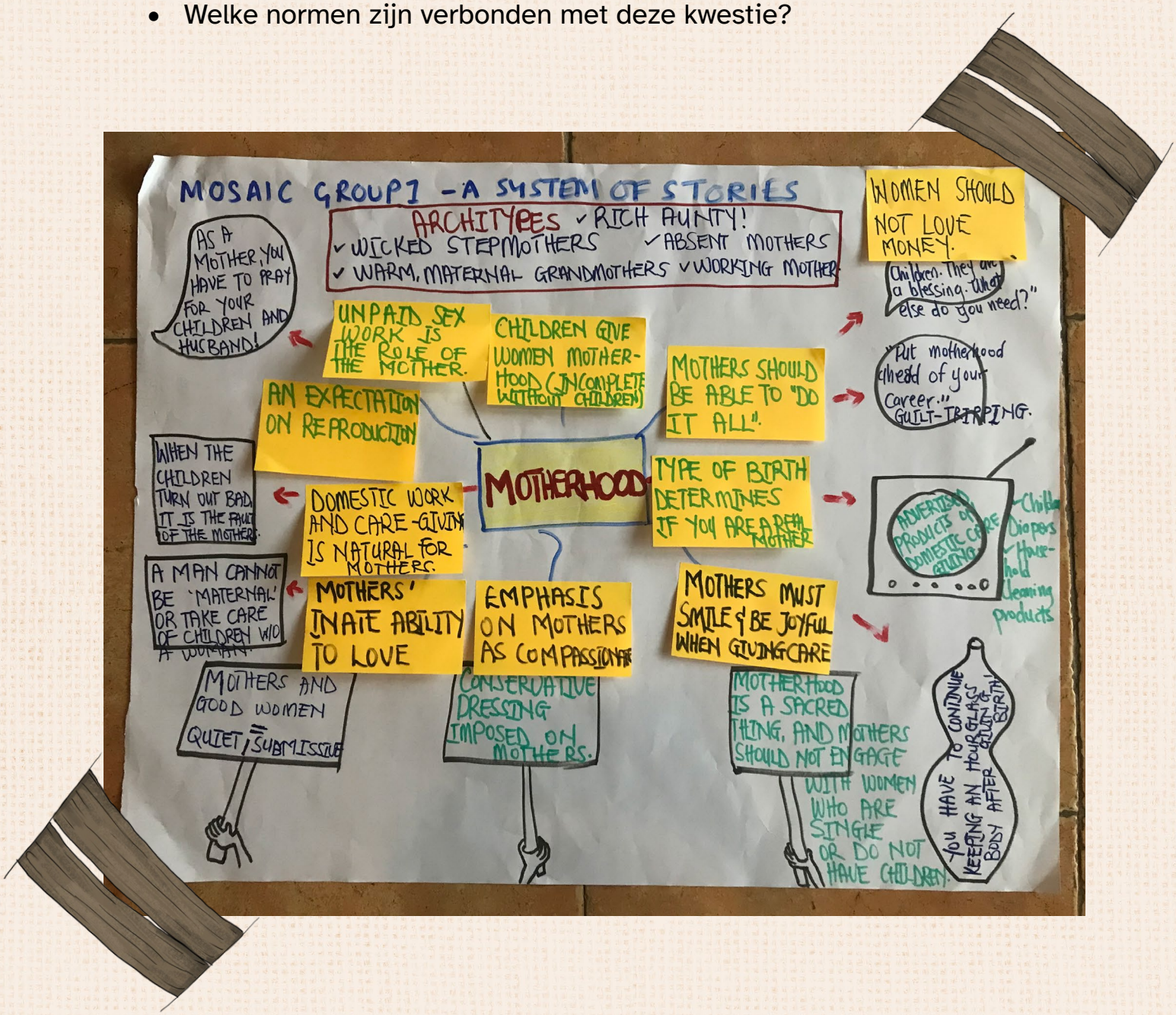
Welke overeenkomsten en verschillen zien we? Wat betekent dit voor onze organisatie?

Verlengde versie (heeft 30 min extra nodig):
Droom in de toekomst, stel je het systeem van verhalen voor dat je rond deze kwestie zou zien als je erin zou slagen het narratief te veranderen.

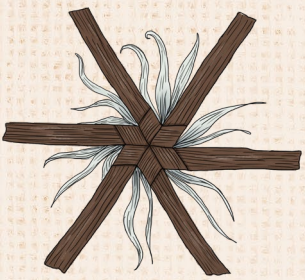
Tips:

- Wat zijn de headlines met betrekking tot deze kwestie?
- Hoe wordt er over deze kwestie gesproken op sociale media, in soapseries, op de radio?
- Hoe verhouden mensen zich tot deze kwestie in straattaal?
- Hoe wordt er over deze kwestie gesproken door verschillende generaties?

- Hoe wordt er over deze kwestie gesproken bij mensen thuis versus in het openbaar?
- Welke metaforen zie je in verband met deze kwestie?
- Welke waarden worden gebruikt?
- Welke folklore is verbonden met deze kwestie?
- Welke normen zijn verbonden met deze kwestie?



[Onderschrift: Flip-over met het mozaïek / systeem van verhalen rond moederschap, de architecten, de slogans, de gesprekken, de headlines, de tweets, de tv-programma's, de populaire cultuur die een specifiek idee van moederschap tot leven brengt en het macht geeft over de mensen]



Activiteit 6: Radicale Reframes

Doel: Onderzoeken hoe dominante of overheersende narratieven verstoord kunnen worden op basis van voorbeelden uit de context.

Duur: 1 uur

Credit: ontwikkeld door Isabel Crabtree-Condor in samenwerking met Elena Mejia Julca, voortbouwend op de kennis en het werk van FrameWorks, Thomas Coombes, George Lakoff

Inleiding: Soms zien we dat het dominante of overheersende narratief verstoord wordt door een nieuw frame van het gesprek die het publieke gesprek verbindt, opnieuw scherpstelt of een nieuwe vorm geeft. Wanneer dat nieuwe narratief door de meerderheid wordt gedragen, wordt het de nieuwe geaccepteerde “waarheid” en kunnen we ons niet meer voorstellen hoe we naar de wereld kijken zonder.

- Radicale reframes verrassen mensen, zetten vraagtekens, openen perspectieven of zetten gewoon het hele gesprek en de heersende macht op zijn kop.

- Onthult en brengt tot leven waar we vóór zijn (niet alleen waar we tegen zijn).

- Als ik zeg: ‘Denk je niet aan een olifant? Waar denk je dan aan? Het is onmogelijk om niet aan een olifant te denken. Wat zegt dit ons over onze beleidsbeïnvloeding als we ergens tegen zijn? Het vertelt ons dat we de boodschap van onze tegenstanders versterken als we hun frame gebruiken.

- We kunnen ervoor kiezen om te reageren op het frame van iemand anders of om het gesprek te reframen. We kunnen ervoor kiezen om onze energie en middelen te gebruiken om in dezelfde machtsdynamiek te blijven of we kunnen onze energie en middelen gebruiken om daar los van te komen. Dit noemen we een radicaal reframe.

- Deel een verhaal om uit te leggen waarom radicaal reframen zo krachtig is.

Enkele voorbeelden van radicale reframes gedeeld door het gebruik van de feminist basket in de praktijk:

Gambia - #GambiaHasDecided in de nasleep van betwiste verkiezingen verspreidde

deze hashtag en beweging zich als een lopend vuurtje. Een beweging die begon als een simpel #GambiaHasDecided, brengt een nieuwe golf van optimisme en hoop in de politieke onrust in Gambia.

Peru – Jongerenactivisten mobiliseerden zich in 2016 voor arbeidswetgeving. De leiders werden aangevallen omdat ze niet van het volk waren, omdat ze elitejongeren waren en Nikes droegen. In plaats van op deze aanvallen te reageren, besloten ze hun energie op hun campagne te richten en gebruikten ze een slogan die een jongere op een spandoek had gebruikt als oproep aan andere hervormers om zich bij hun zaak aan te sluiten.

Mozambique – Een revolutionaire man begon muziek te maken om te vertellen over corruptie bij de overheid. Mozambikanen gingen de straat op om te protesteren omdat ze iemand verloren hadden die voor onze rechten vecht. Slogan: Macht in de gemeenschap.

Zuid-Afrika - Geweld bleef ongecontroleerd, daardoor ontstond The People Vs ..... Om het gesprek te herleiden naar structureel en systemisch geweld in de hele samenleving en instellingen. De Mensen vs Politie; De Mensen vs De Media etc.

Proces:

Opnieuw in drietallen nodigen we de mensen uit om verhalen te delen over wanneer er een competitie was tussen frames, wanneer een reframe verloor, wanneer een reframe won of ontstond.

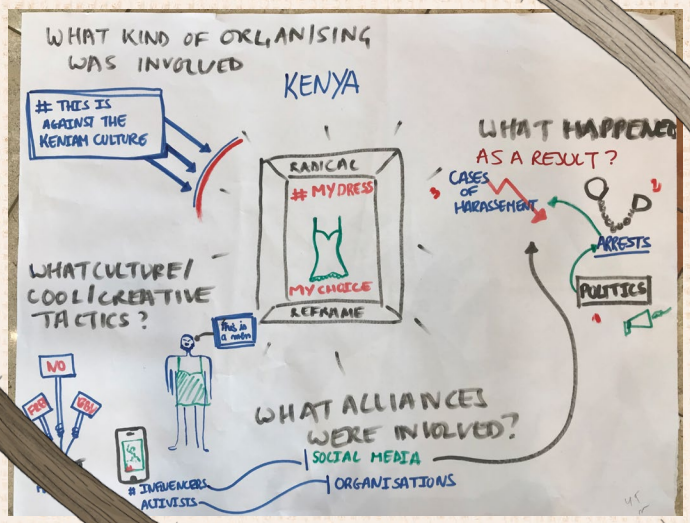
Zet flip-overs op met een frame in het midden voor het reframe.

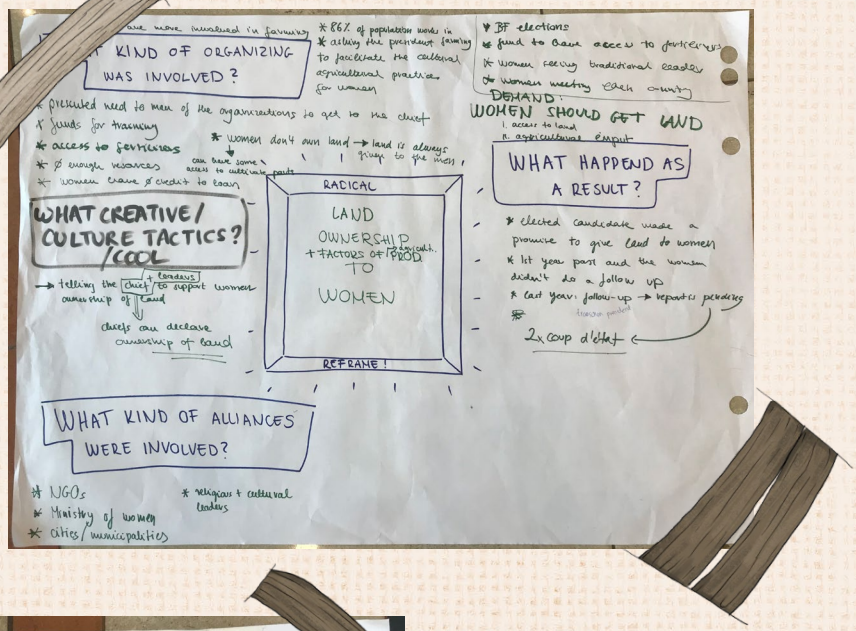
Deel, in drietallen, een voorbeeld van een radicaal reframe en hoe dat gebeurde:

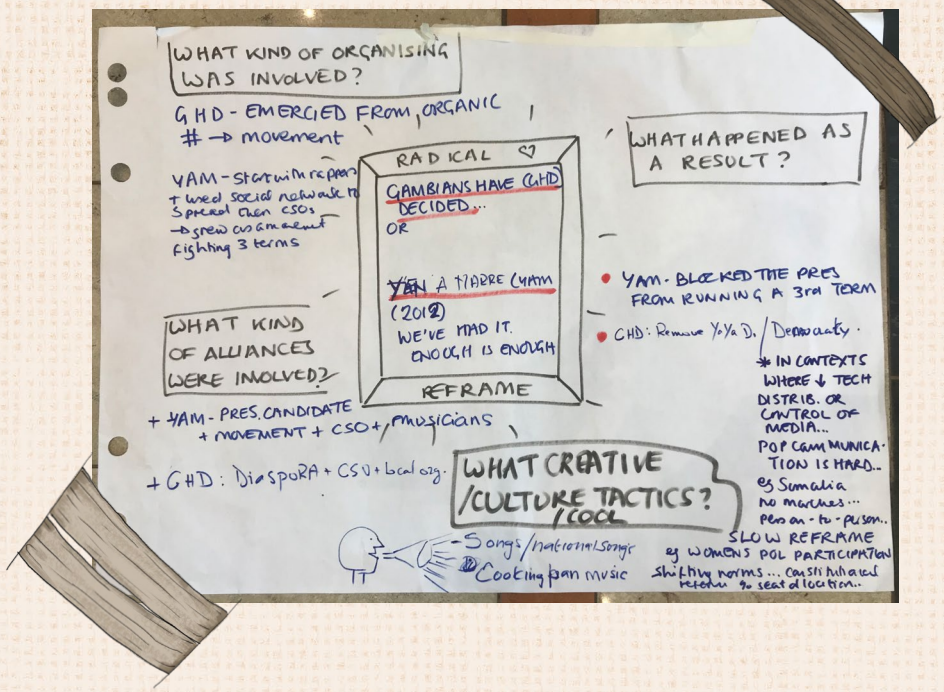
- **Q** Vraag: Wat voor soort organisatorische activiteiten waren er gaande?
- **Q** Vraag: Wat voor allianties zijn er op dit gebied?
- **Q** Vraag: Welke creatieve, coole culturele tactieken maakten hiervan deel uit?
- **Q** Vraag: Wat gebeurde er als gevolg daarvan?

Maak aantekeningen van je gesprek zodat je de hoogtepunten aan het eind met iedereen kunt delen.

Bespreek of dit de machtsverhoudingen heeft veranderd? Wat veranderde er? Wat bleef? Wie werd erbij betrokken en wie was uitgesloten? Wat leren we van deze voorbeelden?







[Onderschriften: de flip-overs van oefeningen met radicale reframes uit verschillende contexten. Gesprek Vrouwen + Landbezit in Ghana; Mijn jurk, Mijn keuze: een gesprek over gender, vrouwenrechten en intimidatie in het openbaar in Kenia; Gambians have decided > Enough is Enough YAM beweging in Gambia.]

Activiteit 7: De Narratieve Draad Volgen Die Voortkomt Uit Collectieve Acties

Doel: Het bepalen en volgen van acties/berichten die transformatieve narratieven bevatten rond een kwestie om de narratieve macht in onze bewegingen te erkennen en na te denken over manieren om ze te versterken, door middel van allianties tussen verschillende thema's.

Credit: Elena Mejía Julca ontwikkelde samen met Isabel Crabtree-Condor voor de Feminist Influencing Basket een Improvisatie-oefening genaamd "One-word story", waarmee een groep een volledig verhaal kan creëren met behulp van één woord van elke persoon.

Inleiding:
Degenen onder ons die te maken hebben met en werken in diverse sociale rechtvaardigheidsbewegingen, kunnen veel winnen door te graven in die systemen van verhalen om ons heen en te onderzoeken welke narratieven naar voren komen uit diverse plekken van collectieve actie.

Narratieven zijn niet alleen wat we zeggen, ze zijn wat we doen. Het zijn krachtige systemen en patronen van verhalen waarin we leven en die in ons leven. Het verkennen van narratieven over specifieke onderwerpen zoals klimaat, gender, enz. kan helpen om krachtige systemen en structuren te veranderen en kan inspireren tot actie door een hernieuwd gevoel van zelfbeschikking.

Materialen: Minstens 2 flip-overs • Gekleurde markers • Post-it notities.

Duur: 30 min

Proces:

Stap 1: Vorm groepjes van minimaal 6 personen.Nodig de groep uit om samen te beslissen aan welk onderwerp ze willen werken, vraag dan iemand om zich vrijwillig aan te melden en een transformatieve actie/initiatief/boodschap/campagne/ inhoud te vertellen die afkomstig is van een sociale beweging en verband houdt met het onderwerp. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met een slogan, een meme of een specifiek succesvol verhaal dat een groep heeft verwezenlijkt. Vraag hen om dit op de flip-over te zetten. Voorbeeld: #MeToo.

- Zonder veel tijd om "erover na te denken", laat je de volgende persoon

reageren op dit eerste cruciale stuk van het narratief en stel je de volgende persoon voor. Herhaal dit.

- Laat iedereen in de groep een stukje van de rode draad of “verhaallijn” delen. Vraag hen om de slogan, meme of het succesverhaal en de organisatie waaruit het voortkomt te delen. (Mensen kunnen meer dan één stukje plaatsen als dat nodig is, maar een per persoon zou genoeg moeten zijn).

- Lees dit verhaal samen en geef het een “Titel”. Deze zin is nu de naam van die transformerende narratieve draad dat collectieve acties verbindt en daar iets nieuws uit op bouwt:

Stap 2: Sluit de oefening plenair af, zodat alle groepen kunnen delen.

- Als je genoeg tijd hebt, kan de hele groep ideeën bedenken om gezamenlijk te werken aan mogelijke allianties of acties om deze draad te versterken.

- Deze acties worden het onderwerp van reflectie en evaluatie, wat leidt tot een nieuwe cyclus van actie en reflectie. Dit kan ook de bron zijn van transformatieve narratieven die voortkomen uit feministische collectieve actie.

- Als facilitator kun je uiteenzetten hoe het gedeelde verhaal ons iets leert over onze manier van organiseren en hoe we verhalen delen die voortkomen uit krachtig organiseren en die, afhankelijk van hoe de groep in elkaar zit, geografisch en thematisch met elkaar verbonden kunnen zijn.

Als facilitator kun je mensen vragen om het volgende te delen:

- Welke macht wordt bestreden? Waar wordt tegen gevochten en waar is het voor? Welk nieuw begrip en welke nieuwe kennis plaatst het in de wereld die onze huidige status quo, onze relatie tot elkaar en tot de natuur ter discussie stelt?

- Onderzoek hoe transformerend het kan zijn omdat het voortkomt uit een machtsconflict, het vecht tegen iets maar ook voor iets.

- Onderzoek een radicaal andere manier om de wereld te begrijpen, wat onze plaats daarin isen hoe onze relatie tot elkaar en tot de natuur is.

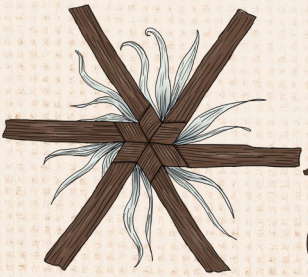

DEEL6
Onze Acties Openstellen En Beïnvloeden

In dit deel komen praktische tools aan bod voor het ontwerpen van beïnvloedingsstrategieën en feministische creatieve collectieve actie om machtsstructuren en gevestigde belangen te slechten en alternatieve en structurele verandering teweeg te brengen in het leven van vrouwen en buitengesloten groepen. Dit deel kan alleen worden uitgevoerd nadat je de macht hebt begrepen en het probleem dat je probeert aan te pakken hebt leren waarderen.

Opmerking voor de facilitator: Dit gedeelte is handig als je wilt dat deelnemers oefenen wat ze hebben geleerd van eerdere onderdelen van de Feminist Influencing Basket of Resources. De volgende oefeningen zijn handig om te verwerken in elke beïnvloedingsstrategie. Daarnaast moedigen we influencers die naar de Feminist Influencing Basket gaan aan om de volgende twee links te bekijken, die stap-voor-stap processen beschrijven voor het ontwikkelen van effectieve beïnvloedingsstrategieën:

- https://oxfam.app.box.com/s/uil0vge0ffeexdi84dok9cierv59oy28

- https://policy-practice.oxfam.org/resources/influencing-for-impact-guide-how-to-deliver-effective-influencing-strategies-621048/



Activiteit 1: Probleem-/ Onderliggend Probleemanalyse En Oplossingen

Doel: Je helpen om een probleem bij de wortel aan te pakken

Credit: Bewerking van MSP Guide

Duur: 1-3 uur

Inleiding: Waarom moeten we een probleem bij de wortels aanpakken? Worteloorzaken werken zoals sap in een boom stroomt. Diep in de wortels worden water en voedingsstoffen omgezet in sap. Dit stroomt omhoog langs de wortels, de stam, de takken en de vele bladeren aan de boom. Elk blad is een symptoom. Moeilijke problemen hebben veel symptomen, net zoals een boom veel bladeren heeft. Een moeilijk probleem heeft meestal meerdere onderliggende oorzaken, net zoals een boom vele wortels heeft. Er bestaan ketens van oorzaak en gevolg vanaf de hoofdoorzaken tot aan de symptomen. Alle problemen komen voort uit hun onderliggende oorzaken.

Proces:

Zoek uit welke problemen je moet aanpakken door deze vier vragen te beantwoorden:

Q Vraag: Over welke problemen ben je het meest boos?

Stel een probleem vast dat het leven van de deelnemers op een directe en belangrijke manier beïnvloedt. Hoe dieper we een onrechtvaardigheid voelen (vaak door woede), hoe waarschijnlijker het is dat mensen bereid zijn om actie te ondernemen om het aan te pakken. Voorbeeld: Vrouwen en kinderen die ziek worden na het drinken van besmet drinkwater.

Q Vraag: Delen andere mensen je woede en frustratie?

Hoe meer mensen rechtstreeks te maken hebben met het probleem of jouw bezorgdheid delen, hoe meer ze in staat zullen zijn om actie te ondernemen. Voorbeeld: Hoe veel mensen zijn geraakt door besmet drinkwater, en wie zijn zij?

Q Vraag: Kun je een concrete oplossing bedenken voor dit probleem? Is deze oplossing haalbaar?

Als je geen concrete oplossing kunt vinden voor het probleem dat je hebt vastgesteld, zul je je niet kunnen richten op verandering en zal je manier van organiseren mislukken. Je moet er ook voor zorgen dat de voorgestelde oplossing haalbaar is. Hoe meer je mensen ervan kunt overtuigen dat jouw oplossing haalbaar is, hoe groter de kans dat mensen hun tijd en energie zullen besteden aan het werken aan verandering. Voorbeeld: Wie is verantwoordelijk voor schoon drinkwater en voor het oplossen van dit probleem? Hoe gaat het opgelost worden?

Q Vraag: Zal deze oplossing een blijvende verandering teweegbrengen in het leven van de getroffen mensen? Verandert deze oplossing het probleem - het veroorzakende systeem? Verschuift het de macht?

Bedenk of de verandering die je nastreeft een blijvende impact zal hebben op het leven van diegenen die geconfronteerd worden met onrechtvaardigheid of dat de dingen terug zullen gaan naar hoe het leven was voordat je begon met je beïnvloedingsproces. Voorbeeld: Zijn er veranderingen in de narratieven, normen en waarden die moeten veranderen? Daagt het probleem dat je aanpakt en de oplossing die je voorstelt ongelijke macht uit, evenals de onderdrukkende systemen?

In het voorbeeld van vraag 3 hierboven, als je de watervergunning laat intrekken of als het bedrijf boetes moet betalen voor luchtvervuiling, dan neem je de macht weg die ze hebben om zonder gevolgen te opereren. Als je de vier bovenstaande vragen hebt

beantwoord, heb je waarschijnlijk een kortere lijst met problemen om aan te pakken. Je volgende stap is om het vastgestelde probleem, zijn wortels en symptomen/effecten diepgaand te analyseren om te bepalen hoe je het kunt aanpakken voor een blijvende verandering in je gemeenschap.

Stap 1:

Begin met het opbouwen van de boom met je kernprobleem

Onthoud dat het probleem dat je vaststelt heel specifiek en gericht moet zijn en dat het haalbaar moet zijn om je eromheen te organiseren. Het kernprobleem wordt opgeschreven in het midden van het papier (of op een plakbriefje) dat midden op een muur wordt geplaatst. Als er meer dan één kernprobleem blijkt te zijn, dan raden we aan om voor elk probleem een probleemboom te ontwikkelen.

Step 2:

De oorzaken en symptomen vaststellen

Zodra de kern van het probleem is vastgesteld, moeten de deelnemers de oorzaken (of wortels), symptomen of gevolgen bepalen. Je kunt dit in niveaus doen. Je zou een hoofdoorzaak kunnen vaststellen, maar dan zien dat er zich daaronder wortels van de oorzaak bevinden. Je kunt dus lagen van wortels hebben. Hetzelfde geldt voor je symptomen of gevolgen. Je kunt de analyse op verschillende manieren uitvoeren:

- Vrije analyse: De deelnemers kunnen gezamenlijk brainstormen over alle oorzaken en gevolgen en ze allemaal op een apart vel papier schrijven. Vervolgens kun je alle kaarten aan de muur hangen om ze te analyseren en opnieuw te ordenen.

- Structuuranalyse: Analyseer de oorzaken en symptomen één voor één. De directe oorzaken van het probleem worden in een lijn onder die van het kernprobleem geplaatst. Het onmiddellijke gevolg wordt boven het probleem geplaatst. Vervolgens kun je de oorzaken en gevolgen op een logischere manier in lagen onderverdelen. Bepaal welke aanpak voor jou het beste werkt.

Onszelf dieper pushen

Een probleem- of oorzaakanalyse moet de “oppervlakkige” of oppervlakteanalyse doorbreken. We moeten voorbij de gemakkelijk te herkennen oorzaken naar de fundamentele of diepe onderliggende oorzaken. Je wordt uitgedaagd om dieper de grond in te gaan met een serieuze analyse en veel vragen stellen.

Als je eenmaal bent doorgedrongen tot de fundamentele of diepe laag, kun je de **onderliggende oorzaken** goed zien voordat je de fundamentele oplossingen ziet. Deze

zullen meestal verrassend anders zijn dan de voorgestelde oppervlakkige oplossingen. “Hoe slim een oppervlakkige oplossing ook is, hoe lang ze ook wordt toegepast of hoeveel geld er ook in de promotie ervan wordt gestoken, een oppervlakkige oplossing kan een probleem nooit volledig en blijvend oplossen.” Alleen fundamentele oplossingen die de onderliggende oorzaken aanpakken, kunnen dat. Zo kunnen we het probleem bij de wortel aanpakken!” (thwink.org)

Stap 3:

Wat is de concrete oplossing voor dit probleem? Is deze oplossing haalbaar?

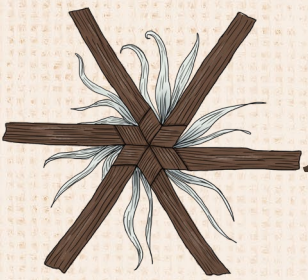
Nu je de diepe onderliggende grond/oorzaken van het probleem hebt vastgesteld, is het tijd om concrete oplossingen te onderzoeken en aan de oppervlakte te brengen. Gebruik dezelfde methodologie voor het blootleggen van de onderliggende oorzaken.

Teken een andere boom, met de oplossingen als wortels en de blijvende impact als bladeren, en voer dezelfde analyse uit:

- Vrije analyse: De deelnemers kunnen gezamenlijk brainstormen over alle oplossingen en de blijvende impact die deze oplossingen zullen hebben door ze allemaal op een apart vel papier te schrijven. Vervolgens kun je alle kaarten aan de muur hangen om ze te analyseren en opnieuw te ordenen.



EEN PLANT MET WORTELS DIE WORDEN AANGETAST DOOR SCHIMMEL KAN NIET WORDEN BEHANDELD DOOR ALLEEN DE BLADEREN TE BEHANDELEN. WE MOETEN NAAR DE ONDERLIGGENDE OORZAKEN VAN HET PROBLEEM KIJKEN OM TE ZIEN WAAR HET ZINVOL IS OM IN TE GRIJPEN.



Activiteit 2: Visie Op Een Moedige Feministische Toekomst

In september 2016, op het 13e AWID International Forum, had een van onze samenstellers het geluk om het Fearless Collective te ontmoeten, dat een ruimte creëerde om feministische toekomstvisies te maken. Ze namen ons allemaal en vele duizenden activisten sindsdien mee op magische, fantastische reizen, vroegen ons om het ongeloof op te schorten en benadrukten dat dromen geen luxe is, maar een noodzaak. We moedigen elke persoon met invloed die gebruik maakt van dit middel dat we voor jou hebben gemaakt aan om zich hier te verdiepen in de toolkit van de feministische toekomstcartograaf here.

In deze *Feminist Influencing Basket of Resources* delen we één activiteit met je die we hebben bewerkt uit de toolkit. toolkit.

Doel: Denkend aan het “It Takes a Village…” Yoruba gezegde. En door middel van visioning stellen we ons voor hoe een fantastisch feministisch dorp van de toekomst eruit zou zien, zou voelen, smaken en klinken. Welke valuta zouden we gebruiken in onze fantastische feministische toekomst?

Credit: Gesproken door Coumba Touré, op AWID en als onderdeel van Feminist Fearless Futures Collective

Opmerking voor de facilitator: Een nuttige oefening voor creatieve visievorming, naast het creëren van ruimtes van veiligheid, heling, verbinding, stem en een gevoel van zeggenschap. Gekoppeld aan deel 2 en deel 3 in de Basket of Resources.

Duur: Halve dag

Materialen: • Wit papier of karton, knutselpapier • Kleurpotloden • Stickers • Lijm

Proces:

De deelnemers creëren een visueel beeld van een dorp waarin alle systemen werken aan de rechten en keuzes van alle vrouwen.

Stap 1: Vraag twee vrijwilligers om het verhaal samen te lezen - in dialoog. “It Takes a Village to Thrive, een onderzoek naar onze natuurlijke bronnen, arbeid en onze economieën” (direct uittreksel uit de Feminist Futures Toolkit), gebruikers van de Feminist Influencing Basket kunnen elk verhaal uit de toolkit kiezen dat relevant is voor de context zoals beschreven in de toolkit.

“Ze kwamen ‘s nachts aan in het dorp. Het was donker. Het was zo diep in de nacht dat het bijna ochtend was. En ze zagen, net buiten, een paar kruiken met water, prachtig beschilderd, vers water. En ze zagen warm eten, dat zo lekker rook op mooie borden. En ze zagen schone lakens. En ze keken elkaar aan - zullen we elkaar aanraken? En de nachtuil kwam langs en zei: “Als je dorst hebt, drink dan wat. Als je honger hebt, eet dan wat. Als je moe bent, rust dan wat. Weet je, water is een geschenk van onze moeder, de Aarde. Het is alleen van ons om te delen. In dit dorp delen we alleen water, we verkopen het niet. Stel je voor: geen water verkopen? Hahaha.”

“Je kunt werken, als je wilt. Je kunt eten verbouwen, je kunt eten maken, niet alleen voor jezelf, maar je kunt ook wat achterlaten voor de zwervers, voor de jongeren die ‘s avonds laat terugkomen. Je kunt buiten zitten. Je kunt eten maken en verbouwen voor de volgende zeven generaties. Je zet hun bord opzij, hun kant ook. Haha.



Je kunt werken: je kunt knutselen, je kunt mooie dingen maken die mensen kunnen gebruiken. Je kunt werken: je kunt liedjes maken, je kunt gaan liggen en naar de sterren kijken - ja, dat is ook werk heh? Sommigen van ons in dit dorp zitten en kijken naar de rivier en naar de oceaan, sommigen van ons kijken naar de sterren zodat we kunnen gaan zitten en elke beweging die ze maken kunnen noteren, zodat we kennis kunnen verzamelen, zodat mensen in de komende generaties zullen weten wanneer de droogtes zullen komen, wanneer de overstromingen zullen komen, en waar ze het dorp moeten opzetten en waar ze het moeten afbreken."

"Ja, wat is jullie valuta in dit dorp? Hoe werkt het?"

"Hahaha! Kunnen jullie lachen? Ja. Hahaha. In dit dorp handelen we in lachen, we houden van lachen, we laten mensen lachen, hahahaha - kun je voor mij lachen?"

"Wil je met me lachen? Hahaha."

"Oooo, ik denk dat we zijn aangekomen in het dorp van de feministische toekomst, want er zal geen toekomst zijn als het niet feministisch is."

Stap 2: Stel een aantal vragen om de deelnemers te laten nadenken over het soort dorp dat ze zich voorstellen.

- **Q** Vraag: Hoe worden natuurlijke bronnen gebruikt en verdeeld?
- **Q** Vraag: Wat bepaalt onze relatie tot de aarde?
- **Q** Vraag: Wat is onze relatie met natuurlijke bronnen?
- **Q** Vraag: Welke valuta gebruiken we in onze fantastische feministische toekomst?
- **Q** Vraag: Hoe zien openbare ruimtes eruit?
- **Q** Vraag: Hoe ziet de gezinsstructuur eruit in ons dorp?
- **Q** Vraag: Hoe reguleren we onze economie om bronnen te delen en in stand te houden, mensen te ondersteunen en binnen onze mogelijkheden te leven?
- **Q** Vraag: Hoe zien religieuze ruimtes eruit?
- **Q** Vraag: Hoe worden onze lichamen waargenomen, gerepresenteerd en gewaardeerd?
- **Q** Vraag: Hoe zien de grenzen eruit?

Q Vraag: Wat geeft ons een veilig gevoel?

Q Vraag: Hoe zullen mensen macht gebruiken?

Stap 3: De deelnemers komen terug en nemen ons mee op een reis om hun fantastische dorp te visualiseren. Alle beelden van de dorpen worden naast elkaar op een muur of op de vloer geplaatst en vormen zo een collectief verhaal.

Activiteit 3: Een Machtsanalyse

"De meest voorkomende manier waarop mensen hun macht opgeven is door te denken dat ze die niet hebben"

Alice Walker

Hoewel veel van de machtsoefeningen in wezen verschillende manieren zijn om een machtsanalyse uit te voeren, leek het ons nuttig om een oefening te delen die specifiek te maken heeft met strategieontwikkeling en die we zo leuk vinden van feministische organisatoren en bewegingsondersteuners, JASS.

Doel: Als we het machtsraamwerk toepassen op onze specifieke contexten en organisatie-inspanningen, kunnen we onze analyse verdiepen van de complexe machtsmechanismen waar we doorheen moeten navigeren. Het zal ons helpen de verschillende vormen van macht te bepalen – van formele macht in besluitvormingsarena's tot minder zichtbare maar even belangrijke vormen van macht – schaduwkrachten en onzichtbare macht. En het zal ons helpen om gerichte en goed geïnformeerde strategieën te ontwikkelen die zowel macht uitdagen als ons in staat stellen om transformatieve macht op te bouwen.

Credit: JASS en de

Duur: 1.5 - 2 uur

Materialen: • Kopieën van hand-outs: • Definities van de Drie Gezichten van Macht • Strategieën voor Macht • Indien mogelijk heb je de analyse die je maakte voor het laatste deel van Inzicht in Macht Over • Flip-over • Markeerstiften • Tape

Proces:

Opmerking voor de facilitator: Je kunt de definities van drie machtsgebieden uitdelen en doornemen.

Plenair:

Inleiding: Door het machtsraamwerk op de volgende pagina te gebruiken voor een duidelijk omschreven probleem dat ons leven beïnvloedt, kunnen we in kaart brengen hoe zichtbare, verborgen en onzichtbare macht het probleem beïnvloedt. We gaan in kleine groepjes aan de slag om de analyse van de 3 Gezichten van Macht toe te passen op een kritiek probleem en beginnen ook te kijken naar mogelijke strategieën. Hand-out Gebruik van het machtsraamwerk – een werkblad voor het maken van een elementaire machtsanalyse van een bepaalde kwestie of campagne. Maak kleinere werkgroepen die zich richten op een specifiek organisatievraagstuk.

Stap 1: De groepen kunnen worden onderverdeeld in verschillende organisatiethema's of allemaal hetzelfde thema behandelen.

Elke groep moet:

Een korte beschrijving ontwikkelen van het probleem dat jullie aanpakken en dit duidelijk in een korte zin opschrijven, inclusief wie het treft en hoe het hen treft.

De Samenstellers van de *Feminist Influencing Basket* hebben besloten om het voorbeeld van de Treatment Action Campaign (TAC) te gebruiken dat JASS gebruikt, bijv. Ontbreken van toegang van vrouwen tot ARV's van goede kwaliteit - inferieure medicijnen met pijnlijke bijwerkingen; Multinationals en overheid nemen boerenland in, vergroten de armoede op het platteland, brengen ecologische schade toe en onderdrukken het verzet van de gemeenschap. Omdat een van de samenstellers de Nationale Manager van de TAC was.

Stap 2: Vervolgens passen ze de machtsanalyse toe - ze vullen het rooster in voor elke vorm van "macht over" - formeel/zichtbaar, schaduw/verborgen en onzichtbaar - groepen noemen 2 specifieke manieren waarop deze vorm van macht bijdraagt aan het probleem en schrijven dit in het rooster. Bepaal voor elke vorm van macht de actoren en instellingen die dit probleem beïnvloeden.

- *Formeel/Zichtbaar:* Welke wetten, beleidslijnen, overheidsinstellingen of ambtenaren beïnvloeden het probleem en hoe? Hoeveel toegang en invloed heeft jouw gemeenschap en organisatie in termen van formele macht?

- *Schaduw/Verborgen:* Welke belangen hebben de politieke agenda en besluitvorming gedomineerd? Hoe hebben ze activisten en hun problemen het zwijgen opgelegd of in diskrediet gebracht, zodat ze worden uitgesloten van politieke processen en hun problemen of oplossingen niet als legitiem worden beschouwd?
- *Onzichtbaar:* Hoe beïnvloeden systemen van denkbeelden en normen het probleem en de mensen die het proberen te overwinnen (ideologieën zoals patriarchaat, racisme, religieus fundamentalisme of neoliberalisme) en hoe worden deze denkbeelden en normen actief gemanipuleerd door formele of

schaduwmachten om politieke controle te krijgen?

Stap 3:
Bespreek: Wat zie je dat je nog niet eerder hebt gezien? Zijn er aha-momenten? Strategieën om Macht Over tegen te gaan?

Plenair:

Inleiding: We gaan kijken naar verschillende strategieën die op de gemeenschap gerichte organisaties kunnen gebruiken om machtsovername in verschillende vormen tegen te gaan en om onze eigen transformatieve macht voor verandering op te bouwen.

RONDE ÉÉN
We beginnen met een overzicht van de strategieën die de Treatment Action Campaign (of een andere casestudy) heeft gebruikt om de confrontatie aan te gaan met verschillende vormen van macht, bijvoorbeeld:

- Zichtbaar/Formeel: beleidsbeïnvloeding, lobbybijeenkomsten, petities, protesten en directe acties, duidelijke eisen, enz.

- Verborgen: protesten, het blootleggen van hun rol en impact, bijeenkomsten op hoog niveau, directe actie om de kwestie op tafel te krijgen, etc.

- Onzichtbaar: uitdagende percepties en schaamte over mensen met hiv+ ter discussie stellen, een brede groep medestanders samenstellen over de kwestie, symbolische acties die de kwestie onder de aandacht van het publiek brengen, beroemdheden gebruiken om mogelijke oplossingen te benadrukken, enz.

In kleine groepen: De deelnemers verdelen zich in kleine groepen om hun analyse verder uit te diepen en strategieën te onderzoeken. Voortbouwend op de eerdere analyse over hoe macht zich manifesteert in hun context, moeten ze kijken naar mogelijke strategieën voor elke vorm. Verwijzend naar de grafiek bepaalt elke groep hun algemene doel. Concentreer je dan op kolom één en noem de twee belangrijkste strategieën voor elke vorm van bijvoorbeeld lobbyen, media, rechtszaken, onderwijs, onderzoek, directe actie zoals marsen, boycots, enz.



Opmerking voor de facilitator: In sommige contexten is het niet mogelijk om formele of verborgen macht op een veilige of effectieve manier rechtstreeks te betrekken. Bedenk in die gevallen welke alternatieve strategieën je kunt gebruiken om

je kwestie of agenda in beweging te krijgen.

Verslag per groep.

Vraag: Wat heeft de oefening jullie geleerd over jullie werk en analyse – specifiek hoe jullie verschillende vormen van macht uitdagen? Zijn er gaten? Eventuele aha-momenten? Machtsanalyse tabel

Ons probleem (bijv. gebrek aan ARV's)	**Ons doel:** (bijv. Zorgen dat steeds meer vrouwen toegang hebben tot veilige ARV's)	
Vorm van Macht Over die van invloed is op ons probleem	**Strategieën om te beïnvloeden, uit te dagen of weerstand te bieden**	**Strategieën om onze eigen Transforma:eve Macht Op te bouwen**
Zichtbaar		
Verborgen		
Zichtbaar		

Input van de facilitator: Het beeld van de ijsberg dient als visuele illustratie van de gevaren van het focussen op alleen de meest zichtbare, structurele componenten van macht. Focussen op het zichtbare is focussen op slechts het topje van de ijsberg zonder de diepste wortels aan te pakken die verborgen/onzichtbaar zijn maar zeer krachtige en potentieel destructieve fundamenten als ze niet begrepen worden. Om de bouwstenen van patriarchaat, macht en onderdrukking te ontwrichten, is een analyse nodig die je in staat stelt om alle lagen in het spel te zien en zo strategieën te ontwikkelen die passen bij onze eigen context en machtsdynamiek.



TWEEDE RONDE

Plenair:

Strategie houdt ook in wat we doen om onze eigen macht en vermogen om te transformeren op te bouwen: onze Transformatieve Macht - macht binnenin, macht aan, macht met en macht voor. Deze strategieën vormen de basis van bewegingen.

- Denk terug aan TAC of je casestudy: Brainstorm wat ze nog meer deden om deze verschillende soorten macht op te bouwen? Sommige dingen worden gezegd en

andere dingen staan tussen de regels (bijv. het opbouwen van publiek leiderschap van mensen met hiv+ of het vormen van bondgenoten)).

Opmerking voor de facilitator: Help hen zoveel mogelijk het volgende aan de oppervlakte te brengen: bewustwording, het opbouwen van vertrouwen en politiek bewustzijn, leiderschapsontwikkeling, zich uitspreken, collectieve macht opbouwen in organisaties en allianties, openbaar onderwijs, onderzoek en bewijs verzamelen, onze eigen oplossingen ontwikkelen, enz.

- Deel de Hand-out Strategieën voor Macht uit en bekijk de verschillende soorten strategieën in elk vakje.

In kleine groepjes: De deelnemers gaan terug naar dezelfde groepen om de tweede kolom in te vullen. De grootste vraag is: hoe creëren we sterke activistische leiders en bewegingen? Bespreek alle manieren waarop ze hun transformerende macht aan het opbouwen zijn of KUNNEN zijn. Vraag na het invullen van de tweede kolom aan de groep om na te denken over wat de algemene machtsanalyse zegt over enkele van de toekomstige a) mogelijkheden en b) hiaten of uitdagingen in het organiseren en ontwikkelen van sterke vrouwelijke activisten.

Verslag uitbrengen: De deelnemers delen hun grafieken en geven aan waar zij denken dat de kansen, hiaten en uitdagingen liggen.

Belangrijkste samenvattingen:

- Hoe reageren we, betrekken we en bouwen we aan alternatieve vormen van macht en wat zijn de brede strategieën die groepen gebruiken om zichtbare, verborgen en onzichtbare macht uit te dagen?

- Een belangrijk inzicht dat bij deze activiteit meestal naar voren komt, is dat veel van de organisatorische en actiegerichte reacties op nationale problemen zich afspelen op het gebied van zichtbare macht, terwijl maar weinig groepen gerichte strategieën ontwikkelen die gericht zijn op de diepste vormen van macht: verborgen en onzichtbare macht.

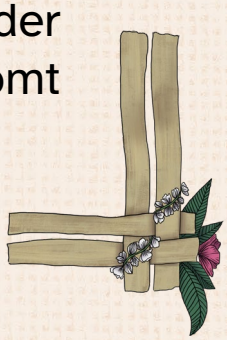
- Denk na over hoe deze analyse kan worden verwerkt in ons werk en onze strategieën. Sluit de discussie af met een verkenning van de verschillende gebieden van ons leven - persoonlijk/publiek/intiem - en hoe macht ons beïnvloedt in deze verschillende dimensies van het leven.

Activiteit 4: Een Creatieve Collectieve Actie – Onze Mand Hechten.



“Elke keer dat een vrouw voor zichzelf opkomt, zonder het misschien te weten, zonder het te claimen, komt ze op voor alle vrouwen”

Maya Angelou



Doel: De groep samenbrengen om alles wat tot nu toe geleerd is toe te passen om een creatieve collectieve actie te ontwerpen.

Credit: Isabel Crabtree-Condor ontwikkeld samen met Rukia Cornelius, 2023

Duur: 1-3 uur

Materialen: Pennen - Flip-over papier - Post-its - gebruik een papier met de vragen of deel ze in de berichtenapp die je eventueel voor de groep hebt aangemaakt, zodat iedereen er gemakkelijk bij kan.

Voorbereiding: Deze activiteit staat niet op zichzelf. Het werkt als je hebt gekeken naar systemen van onderdrukking en macht, het Huis van de Meester, radicale reframes in de vorige delen van de Feminist Influencing Basket. Om deze activiteit uit te voeren, is het belangrijk om een basisbegrip te hebben van wat intersectioneel organiseren is.

Duur:

Inleiding: Breng alle elementen van de Feminist Influencing Basket of Resources samen.

Proces:

Stap 1: Groepen van 4 personen - Stel je voor dat je een creatieve collectieve

actie gaat ontwerpen. Breng de verbeelding op gang.

Stap 2: Stem je actie af op 1 probleem waar één van jullie aan werkt en gebruik de onderstaande vragen om deze kwestie en een creatieve collectieve actie eromheen te verkennen. Droom groot, denk aan de creatieve collectieve actie die je zou willen doen.

Vragen als leidraad:

- **Q** Vraag: Wat is de hoofdoorzaak van het probleem dat je wilt oplossen? (Gebruik de probleemboom Activiteit 1 in Deel 5)

- **Q** Vraag: Welke zichtbare macht moet je uitdagen en hoe? (Gebruik de ijsberg van Deel 3)

- **Q** Vraag: Welke verborgen macht heb je om uit te dagen? Hoe? (Gebruik de ijsberg van Deel 3)

- **Q** Vraag: Met welke negatieve normen krijg je te maken? Met welke positieve normen ga je je verbinden? (Gebruik de ijsberg + het systeem van verhalen van Deel 4)

- **Q** Vraag: Met welke groepen zoek je contact?

- **Q** Vraag: Welke groepen probeer je te beïnvloeden?

- **Q** Vraag: Welke creatieve culturele tactieken zou je willen uitproberen?

- **Q** Vraag: Welke reframes kun je gebruiken?

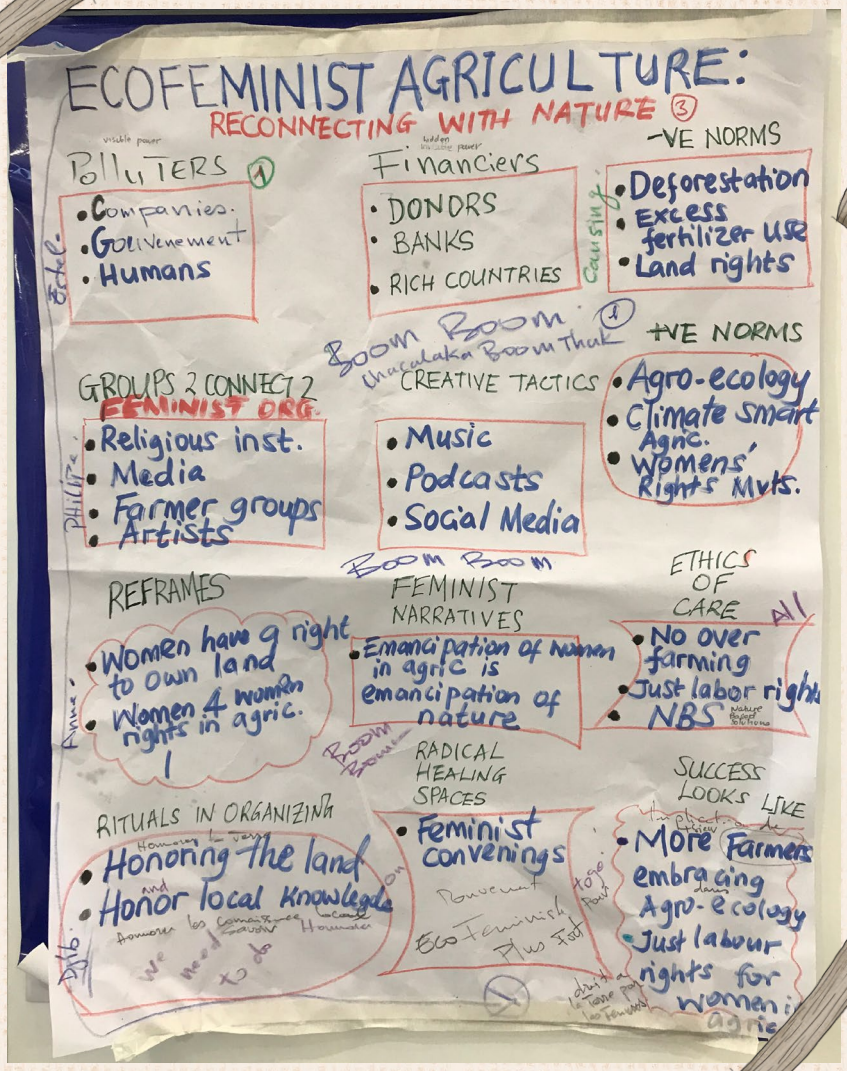
- **Q** Vraag: Welke feministische narratieven kun je zichtbaar maken?

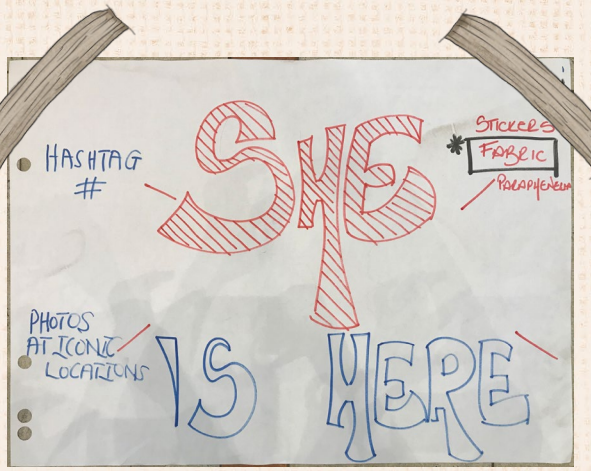
- **Q** Vraag: Wat zal jouw ethiek van zorg zijn? (Gebruik Deel 2) Wat zullen je rituelen zijn bij het organiseren? (Gebruik Deel 2)

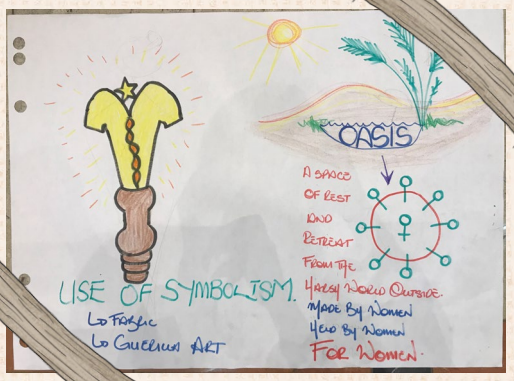
- **Q** Vraag: Hoe ga je ruimtes creëren voor radicale heling en hoe ziet dat eruit?

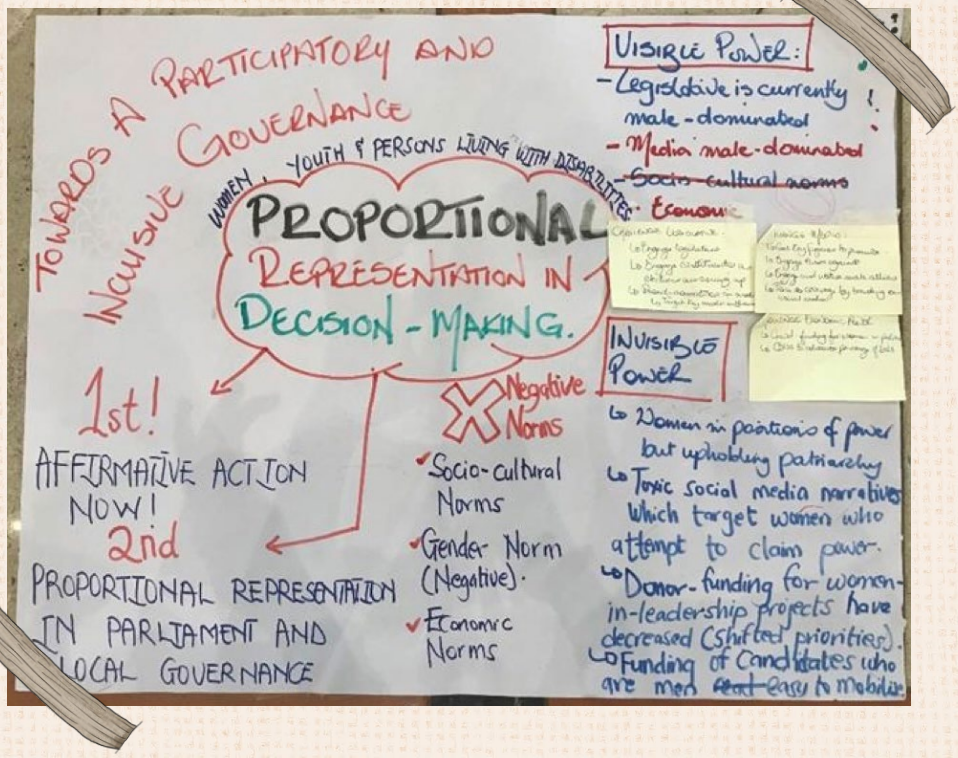
- **Q** Vraag: Hoe ziet succes eruit in deze actie?

Stap 3: Presenteer je creatieve collectieve actie in een pitch van 5 minuten en je kunt zelf de vorm bepalen* wees zo creatief als je wilt: het kan een flip-over zijn, een lied, een theaterstuk of een sketch. Hoe kan dit er als resultaat uitzien?

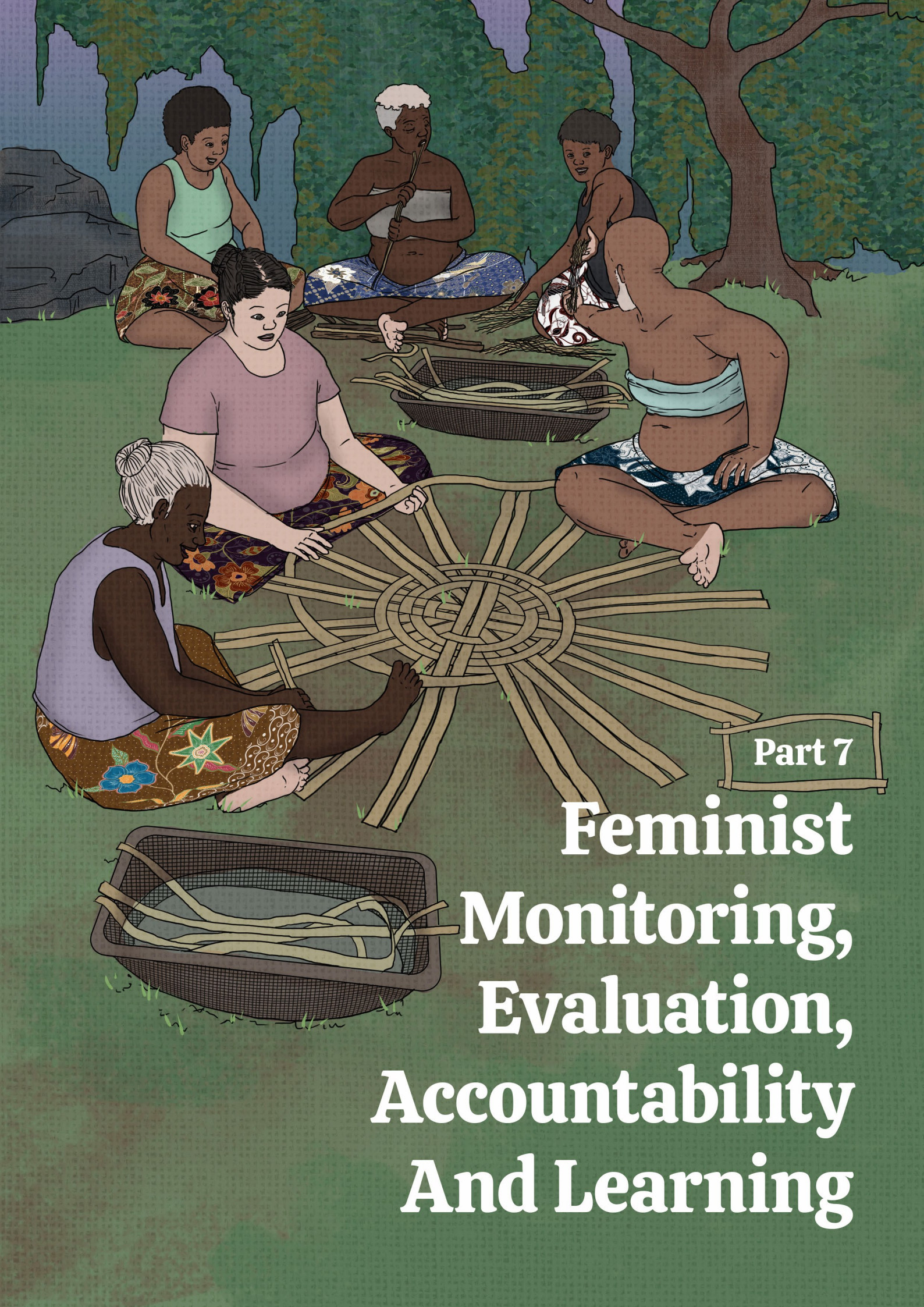








[Onderschrift: Eco-feministische landbouw – opnieuw verbinden met de natuur / #SheIsHere met symbolen en rituelen als leidraad voor organiseren en mobiliseren / Evenredige Vertegenwoordiging – naar een participatief en inclusief bestuur]



Part 7

Feminist Monitoring, Evaluation, Accountability And Learning

Inleiding

We weten dat het monitoren en meten van veranderingen volgens feministische waarden en benaderingen een uitdaging kan zijn. Een dergelijk proces maakt gebruik van een feministische benadering die gebruikt kan worden door Oxfam-partners, waaronder activisten voor sociale rechtvaardigheid, groepsbewegingen en gemeenschappen. De volgende principes moeten als leidraad dienen voor het evaluatieproces:

1. Verantwoording en transparantie

Wij geloven dat het MEAL-systeem ons in staat stelt om zowel positieve als negatieve effecten vast te leggen, evenals machtsverhoudingen in gemeenschappen, maar ook tussen Oxfam en partners. Het proces en de instrumenten die in dit proces worden ontwikkeld, moeten van tevoren worden gedeeld met en bekend zijn bij de partners en bondgenoten.

2. Activistisch ethos

Het MEAL-systeem moet zoveel mogelijk participatief en partner gestuurd zijn. Een feministische benadering helpt Oxfam om een dieper inzicht te krijgen in de meervoudige identiteiten en complexe realiteit van onze partners en bondgenoten, en om machtsverhoudingen en ongelijkheden te onderzoeken en ter discussie te stellen. Er moet ook rekening worden gehouden met de toerekening kwestie, dus als partners en bondgenoten veel hebben geïnvesteerd in het succes van het beïnvloedingsproces, moet dit worden erkend.

3. Diversiteit en inclusiviteit

We zullen contact opnemen met een reeks partners en bondgenoten om ervoor te zorgen dat we uit verschillende bronnen feedback krijgen. Ons eigen gedrag en onze eigen houding moeten in de gaten worden gehouden om ervoor te zorgen dat we de waarden in de Feminist Influencing Basket naleven en de diversiteit van partners en bondgenoten omarmen. Het MEAL-focuspunt moet een gelijkwaardige partner zijn die zorgt voor bewustzijn, gevoeligheid en ervaring en die alle belanghebbenden betrekt bij een participatief proces, in het bijzonder kansarme vrouwen.

4. Reflexieve en lerende organisatie

Het MEAL-systeem is bedoeld om onze lessen, inzichten en vragen te verzamelen en te delen en om ons te wijzen op uitdagingen en hiaten. Het werk en de processen van onze partners en bondgenoten moeten worden vertrouwd en gerespecteerd, terwijl de last die op hen wordt gelegd tot een minimum moet worden beperkt. Tegelijkertijd moet het leren van en met partners en bondgenoten en het delen van kennis en resultaten met hen een prioriteit zijn.

Doel En Reikwijdte Van Het Meal-Framework

Credit: Eunice Cunhete, Michael Dhatemwa en Oxfam Canada

Dit Framework schetst ons Feminist Influencing MEAL systeem, dat is ontwikkeld om een geharmoniseerd framework te creëren voor het vastleggen, meten en rapporteren van activiteiten en resultaten van de Feminist Influencing Basket of Resources door een feministische lens.

Het primaire doel is om betrouwbare en tijdige inzichten te verschaffen die de vlechters (activisten en facilitators), gemarginaliseerde groepen, beleidsmakers, belangrijke belanghebbenden en frontlijngemeenschappen op alle niveaus in staat stellen om op transparante wijze de effectiviteit van feministische beïnvloedingsstrategieën te beoordelen, gebieden voor verbetering vast te stellen en de onderliggende dynamiek te begrijpen.

Gezien onze verantwoordelijkheid om resultaten te communiceren naar een breed scala van stakeholders, is het van cruciaal belang om consistent te zijn in het definiëren en meten van resultaten van alle feministische interventies en trajecten. Dit garandeert niet alleen de geloofwaardigheid en consistentie van de gerapporteerde resultaten, maar benadrukt ook de transparantie van de feministische meetmethoden die we gebruiken.

We zullen werken met een innovatieve en feministische MEAL & Kennis aanpak die leidt vanuit intentie, die machtsongelijkheid en status quo aanpakt, die kennis en impact gedreven is. In lijn met de algemene feministische basketstrategie betekent dit dat we in onze MEAL- en kennisinspanningen de nadruk zullen leggen op de drijvende kracht van kwetsbare vrouwen, jongeren, feministische bewegingen en plattelandsgemeenschappen in het mondiale zuiden om de kracht van de mondiale feministische beweging te benutten ten behoeve van hun beïnvloedingsinspanningen. Hierin zullen we een balans vinden tussen de behoefte aan een gemeenschappelijke aanpak voor verantwoording en kruisbestuiving en een flexibele aanpak om tegemoet te komen aan specifieke leer- en kennisbehoeften binnen de feministische bewegingen.

Het Raamwerk

Er wordt gedetailleerd beschreven hoe en wat

i. gemonitord zal worden op feministische beïnvloedende baskets om te bepalen of ze op schema liggen om de beoogde resultaten te behalen; en
ii. de impact en duurzaamheid van interventies in te schatten.

Omvat globale indicatoren om de vooruitgang te volgen.

- Methodologieën die zullen worden toegepast om de prestaties te meten

van de Feminist Influencing Basket of Resources, voor en na de training, en de beïnvloedingsinspanningen van de vlechters (activisten, facilitators) ten opzichte van de beleidsmakers, patriarchale instellingen en sociale normen.

- Bevat het monitoringplan voor de risico's en veronderstellingen van de basket voor feministische beïnvloeding.

- Schetst hoe informatie en kennis zullen worden verzameld en samengevoegd om concrete lessen uit het project te trekken.

Dit MEAL-raamwerk wordt nog eens benadrukt in de algemene bron voor de Feminist Influencing Basket, waarin staat dat:

Dit document beoogt de manier waarop we invloed uitoefenen te beïnvloeden, en de ontwikkeling van beïnvloedingsplannen te ondersteunen.

Monitoring, Evaluatie, Verantwoording & Leren

Algemene benadering

De Feminist Influencing Basket of Resources zal een inclusieve, participatieve en feministische MEAL toepassen, waarbij we stappen zullen ondernemen om ervoor te zorgen dat MEAL-activiteiten gendersensitief zijn en dat jongeren en mensen uit gemarginaliseerde groepen erbij betrokken zijn. Deze aanpak garandeert en informeert de dagelijkse besluitvorming waarbij rekening wordt gehouden met de behoeften van alle betrokkenen. Gegevens gegenereerd door MEAL-activiteiten zullen worden gebruikt als bewijs om te pleiten voor verandering en om de toegevoegde waarde van Feminist Influencing Basket of Resources aan te tonen bij het bevorderen en stimuleren van feministische educatie en collectieve analyse die streeft naar transformatie van het individu en het collectief. Bewijsmateriaal van monitoring- en evaluatieactiviteiten zal ook ruimte bieden om meer als collectief te analyseren en een groter wij te creëren op manieren die individuele strijd verbinden met collectieve strijd.

Theorie van Verandering

Om de voortgang te volgen zal een robuuste MEAL-structuur worden geïmplementeerd, terwijl onze Theory of Change (ToC) de ruggengraat vormt voor het meten van de mate waarin we onze beloften zijn nagekomen.

Het resultaten-raamwerk van de Feminist Influencing Basket of Resources ontleent zijn prioriteiten aan de ToC van hoe we verandering zien gebeuren met betrekking tot onze strategische doelstelling om sterkere activisten en facilitators te zien. Zij die ruimte creëren en mensen over de hele wereld mobiliseren om machtsongelijkheden

op te eisen en te verminderen. Deze ToC is gebaseerd op de brede ervaringen van Oxfam, de Landenteams en onze partners die op hetzelfde terrein van activisme en beïnvloeding werken vanuit een feministische hoek.

Door alle relevante belanghebbenden (activisten en facilitators) te betrekken bij het ontwerp van de tool en de bijbehorende ToC, ontstaat een gevoel van eigenaarschap en een soepel proces van participatieve en collectieve reflectie onder verschillende activisten. Dit ondersteunt uiteindelijk het bouwen aan een solide betrokkenheid bij het verminderen van machtsongelijkheid en de status quo. Daarnaast is de standaard ToC van de Feminist Influencing Basket of Resources ontwikkeld door middel van een participatief proces, waarbij verschillende landenprojecten participeerden en bijdroegen aan het ontwerp (zie de ToC-matrix).

Resultaten-raamwerk en prestatie-indicatoren

Op basis van de ToC van de Feminist Influencing Basket of Resources is een eenvoudig resultaten-raamwerk gecreëerd door middel van een participatief proces waarin partners uit verschillende landen werden uitgenodigd om aangepaste output- en resultaatindicatoren voor te stellen. De indicatoren zijn gecontextualiseerd voor prioriteiten op het gebied van feministische beïnvloeding en de bijbehorende methoden voor gegevensverzameling die in dit hoofdstuk worden gepresenteerd. De gecontextualiseerde output- en resultaatindicatoren worden gebruikt voor het monitoren en onderbouwen van analyses voor het monitoren van de belangrijkste resultaatindicatoren. Er zullen output- en resultaatindicatoren worden vastgesteld voor elk thema van de feministische beïnvloedingsbasket, waarbij succes wordt beschouwd als de volledige verwezenlijking van de hoogste resultaten tot aan het verantwoordingsplafond van de veranderingstheorie. Deze indicatoren zullen het mogelijk maken om de voortgang te volgen en prestaties te meten, terwijl een zekere mate van consolidatie en vergelijkbaarheid van resultaten tussen de verschillende trainingssessies en deelnemers wordt bevorderd. Dit MEAL-raamwerk zal verder worden verfijnd aan het begin van de voor en na-training, door middel van uitgebreide afstemming tussen relevante activisten en facilitators.

Niveau	Nee	Beschrijving van de gewenste verandering (zie ToC)	Output-, Resultaat- of Impac:ndicator	Methodologi e maatregel indicator	Methoden & Tools
Sessie					
Impact	0	Zijn we op zoek naar impact in de groepen die we beïnvloeden?	Sociale normen veranderen		
Resultaat		Verbetering van het percentage getrainde ac:visten, influencers, organisatoren die “in ac:e” komen Prak:jkgemeenschap	# actvisten die hun vaardigheden, kennis en vertrouwendemonstreren (Welke acte ondernemen ze?) % van het toegenomen aantal actvisten dat de Community of Practce-plaforms bijwoont. # getrainde actvisten, influencers en organisatoren die werken aan schadelijke sociale normen # workshops uitgevoerd door de getrainde actvisten, influencers, organisatoren voor andere # Feministsche actvistenbewegingen, groepen en	Resultaat oogsten; Meest Significante Verandering, Onderzoek	Zelfrapportage (Vragenlijst), digitale formulieren, trainingsschema (MS Excel), Vergaderschema (MS Excel, MS Teams, Zoom, digitale plaJorms), bijhouden sociale media (digitale MEAL)

Agenda Voor Leer- En Kennismanagement

De “Leeragenda” zal ons helpen om actief leerthema’s en prioriteiten te benoemen, voordat we gerichte leervragen en voorstellen formuleren op basis van feministische principes.

Periodiek en tijdens jaarlijkse (virtuele) leerevenementen zullen evaluatiebijeenkomsten plaatsvinden om de voortgang te bespreken, aannames die ten grondslag liggen aan de veranderingstheorie te testen, geleerde lessen van verschillende stakeholders uit te wisselen en de noodzaak om het activiteitenpakket voor de Feminist Influencing Basket of Resources aan te passen en aan de orde te stellen.

We zullen activisten en facilitators actief aanmoedigen om de eerste lessen uit het eerste jaar van de leercyclus te gebruiken als informatie voor lopende beïnvloeding en activisme, met de nadruk op verbanden tussen de leergebieden. Het leerevenement aan het einde van het eerste jaar zal deelnemers aanmoedigen om over de lessen na te denken en deze op te pakken.

Om het leren binnen het feministische netwerk te ondersteunen, zullen we:

- Mensen ondersteunen bij het vinden van de inhoud en peer-to-peer connecties die ze nodig hebben (bijv. online platform en middelen voor partners, mechanisme voor capaciteitsversterking en ondersteuning, kennis- en leermakelaars, werkgroepen over bijv. feministische beïnvloeding).

- Verschillende ruimtes bieden voor reflectie en ervoor zorgen dat kennis en leren zichtbaar worden gemaakt en gedeeld (bijv. webinars, virtuele uitwisselingen, leerevenementen, ontwikkeling van een schriftelijk verslag van wat jullie samen hebben gedaan en bereikt).

- Reflecteren op globaal niveau over de implicaties van de geleerde lessen voor feministisch beïnvloedingswerk (bv. webinars, virtuele uitwisselingen, leerevenementen, reflecties met een externe referentiegroep en een werkgroep voor programmaontwikkeling).

  Aangezien het leerproces repetitief is, kunnen individuen en/of teams deze stappen en ruimtes op elk moment in een willekeurige volgorde doorlopen.

Bijlagen

BIJLAGE 1: Ontwerpagenda Voor Workshops Van 1-2-5 Dagen

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
ONZE HARTEN OPENEN Beginnen: Openingsritueel Elkaar leren kennen Intentes en afspraken die we met elkaar maken aan de oppervlakte brengen Ons hart openen - Zelf en Collectief Healen Het persoonlijke is Politiek - De materialen voor het vlechten van manden Sluitingsrituee	ONZE OGEN OPENEN Openingsritueel en helende levensbevestigen de oefeningen Macht en voorrechten onderzoeken Verschillende vormen van macht en manieren waarop macht in ons leven speelt Intersectionaliteit beter begrijpen Macht terugvorderen, feminisme als een manier om macht terug te vorderen Sluitingsritueel	ONZE GEEST OPENEN Openingsritueel en helende levensbevestigen de oefeningen De onderliggende oorzaken blootleggen Feministische transformatieve collectieve narratieven Beelden ontwikkelen, onze narratieven reframen Sluitingsritueel	ONZE HANDEN OPENEN OM EEN ANDERE WERELD TE REALISEREN Openingsritueel en helende levensbevestigen de oefeningen Feministische Toekomst “Visie op een andere wereld”. Onze verhalen delen met de wereld Vrienden, bondgenoten, partners, doelen in kaart brengen Onze dromen aan de oppervlakte brengen, communiceren Sluitingsritueel	ONZE REIZEN WAARDEREN Openingsritueel en helende levensbevestigen de oefeningen Verhalen vertellen en evalueren Reflecties en planning Elkaar waarderen en ons proces respecteren Feedback over het proces en de ervaring Sluitingsritueel
VOEL JE VRIJ OM ‘S AVONDS VUURSESSIES EN LANGERE RUSTIGE SESSIES VAN HELING EN MINDFULNESS IN TE BOUWEN, AFHANKELIJK VAN DE ENERGIE EN INTERESSE VAN DE DEELNEMERS				

Agenda voor 1 dag

Tijdslot	Doel	Agendapunt
Deelnemers begrijpen macht en ontwikkelen hun kerngedachten en communicatieplannen		
Sessie 1 8.30 - 10.30 uur	Elkaar leren kennen Onze persoonlijke verhalen verbinden met de politiek	Mijn 5-jarige zelf - Onze verhalen weven om het systeem van onderdrukking te begrijpen
Theepauze		
11.00 - 13.00 uur	Het systeem begrijpen en hoe dit verbonden is met ons leven De onderliggende oorzaken van onrecht ontdekken	Hoe is Amina gestorven? De probleemboom
Lunchpauze		
14.00 - 16.00 uur	Een idee ontwikkelen van wat narratieven betekenen voor de groep Een tegennarratief ontwikkelen	Crowdsourcing van wat narratieven betekenen Ontwikkeling van tegengestelde, transformatieve narratieven Macht in kaart brengen en analyse
Theepauze		
16.15 - 17.00 uur	Onze berichtgeving en ons communicatieplan ontwikkelen	Hoe krijgen we onze kerngedachten bij de juiste mensen?

Agenda voor 2 dagen

Tijdslot	Doel	Agendapunt
Dag 1 De deelnemers delen inzicht in hun eigen context, macht en hoe het persoonlijke politiek is		
Sessie 1 8.30 - 10.30 uur	Elkaar ontmoeten Creëer een deelnemersvriendelijke omgeving voor feministisch leren en afleren Verwachtingen aan de oppervlakte brengen	Openingscirkel Onszelf aarden in deze ruimte (Aardingsoefening) Speeddaten Boom van Hoop
Theepauze		
11.00 - 13.00 uur	Feminisme Begrijpen - wat het is en wat het niet is Nadenken over privileges en intersectionaliteit	Wat hebben we gehoord over feminisme? Machtsbloem

Lunchpauze		
14.00 - 16.00 uur	Ontdek macht op een ervaringsgerichte manier Onderzoeken hoe we in ons dagelijks leven met macht werken	Het Huis van de Meester (hoe het is gemaakt) Het Huis van de Meester ontmantelen
Theepauze		
16.15 - 17.00 uur	Inzicht in radicale heling als een manier om macht terug te winnen	Bespreek radicale heling plenair Geleidelijk loslaten van spierspanning
17.00 uur	Deelnemers hun eigen veilige en helende ruimte laten creëren	Deel over journaling en moedig deelnemers aan om tijd en ruimte te vinden voor journaling Afsluitende Cirke

Tijdslot	**Doel**	**Agendapunt**
Dag 2 De deelnemers gaan verder met het gebruiken van de feministische machtsanalyse om hun beïnvloedingsplannen te ontwikkelen.		
Sessie 1 8.30 - 10.30 uur	Deel wat deelnemers van het proces vinden Definieer de verandering die je wilt zien	Rozen en Doornen Beelden ontwikkelen: Onverschrokken Feministische Toekomstvisie
Theepauze		
11.00 – 13.00 uur	Verken het systeem van verhalen (narratieven) rond een kwestie waarvoor je je inzet	Een systeem van verhalen
Lunchpauze		
14.00 - 15.30 uur	Verken het onderbreken van de macht van dominante/ meesternarratieven op basis van voorbeelden uit onze eigen context.	Radicaal reframen
Theepauze		
15.30 - 17.30 uur	De zichtbare, onzichtbare en verborgen macht begrijpen en weten wie deze in handen heeft Ons Beïnvloedingsplan Ontwikkelen	De ijsberg en discussies in de plenaire bijeenkomst Feministisch Beïnvloedingsplan Afsluitende cirkel

BIJLAGE 2: Kort Overzicht van Enkele Feministische Bronnen

Bron	Kort overzicht
Kort Overzicht van Enkele Feministische Bronnen	Een must voor iedereen die collectieve macht en bewegingen wil opbouwen. De toolkit heeft de hele cyclus van het opbouwen van bewegingen geïmplementeerd door middel van goed gedefinieerde en vereenvoudigde stadia van “Rising Up”, “Building Up”, “Standing Up” en “Shaking Up”. Het geeft organisatoren en activisten ondersteuning bij het doordenken van de verandering die ze willen zien in verbazingwekkend eenvoudig te gebruiken tools.
Onderzoek naar feministisch faciliteren - Martin Gilbraith	Vol met nuwge bronnen, samengebracht in één ruimte als onderdeel van een feministische analyse over facilitering en macht, die verwijst naar enkele van de zeer krachtige feministische bewegingen, en die het werk eert van feministen zoals Lisa Van Klaasen en Valerie Miller, Srilatha Batliwala, enz.
Leidraad voor Invloed Uitoefenen: Hoe effectieve beïnvloedingsstrategieën te realiseren - Oxfam Beleid & Praktijk	De leidraad is bedoeld voor maatschappelijke organisaties, ngo’s, activisten en bewegingen en is onderverdeeld in 3 delenti waarom feministische beïnvloeding belangrijk is, hoe je een beïnvloedingsstrategie ontwikkelt en hoe je diep ingaat op de strategieën en tactieken die essentieel zijn voor het beïnvloedingswerk.
ICT voor Feministische Bewegingsopbouw Toolkit voor Activisten	Nog een geweldige toolkit van Just Associates om je communicatiestrategie te ontwikkelen en de verschillende ICT’s te analyseren die feministen kunnen gebruiken om hun verhalen en campagnes te delen.
Engendering Bewegingen Afrikanen in Opkomst	Een Pan-Afrikaanse volksbeweging aan de basis die zich inzet voor eenheid, rechtvaardigheid, vrede en waardigheid.
Oxfam Transformatief Leiderschap voor Vrouwenrechten	Een leidraad voor het begrijpen van transformatief leiderschap en de implementatie ervan binnen organisaties en programma’s.
Oxfam-campagne-,Beleids-beïnvloedings- en Beïnvloedingsleiderschap-sprogramma (CALP)	CALP is een unieke gelegenheid voor capaciteitsontwikkeling op het gebied van beïnvloeding en leiderschap voor Oxfam- medewerkers en belangrijke partners in de voorhoede van het leiden van campagnes, beïnvloeding en beleidsbeïnvloeding op landelijk, regionaal en mondiaal niveau om hun impact te vergroten. Het doel van de programma’s is om de effectiviteit en het vertrouwen van deelnemers te vergroten om de ontwikkeling en uitvoering van campagnes en beïnvloeding te leiden.
Oxfam’s Leidraad voor Feministische Beïnvloeding - Oxfam Beleid & Praktijk	Oxfam heeft al zoveel geschreven over beïnvloeding, maar dit boek springt eruit door de manier waarop het feminis:sche principes en praktijken beschrijft die je beïnvloedingsprocessen ondersteunen. Het is de moeite waard om te lezen voor degenen die werken aan beleidsbeïnvloeding, campagnes en beïnvloeding.
Mooi probleem	Een krachtige online toolbox vol prikkelende en eenvoudige ideeën voor activisten om de wereld te veranderen.
Toolkit voor moedige gesprekken	Of je nu niet van conflicten houdt of gewoon van het gevreesde “We moeten praten”-gesprek, deze bron zal je paradigma veranderen en gesprekken aantrekkelijker maken

Strategieën voor het Bouwen van een Organisatie met een Ziel	Een must read voor elke ziel die bereid is om doortastend op te treden binnen een organisatie.
Toolkit voor Feministische Controle & Beleidsbeïnvloeding - Feministische Reactie op COVID-19	In eerste instantie bedoeld om de COVID-19 pandemie te monitoren en het opbouwen van duidelijke voorstellen voor een feministisch COVID-19 antwoord te ondersteunen, kan het aangepast worden aan elke situatie die gemonitord moet worden om tot duidelijke eisen te komen voor beleidsbeïnvloeding.
Training voor Transformatie	De methodologie van TFT is er al lang een die gebruik maakt van het motief van hoofd, hart en hand, wat een balans betekent tussen intellectueel onderzoek van de theorie, emotioneel onderzoek door gevoelens als feiten te nemen, en actie voor bevrijding. Training voor Transformatie is gebaseerd op verschillende benaderingen van verandering. De kern van dit werk is de ontwikkeling van kritisch bewustzijn en creativiteit. Het is ontwikkeld op basis van Paulo Freire's radicaal andere benadering van volwassenenonderwijs die mensen helpt "hun realiteit te lezen en hun eigen geschiedenis te schrijven" en hen motiveert tot actie die hun levenssituatie verandert. Het unieke karakter van Freire's benadering daagt de traditionele onderwijskunst uit. De implementatie van deze theorie is zeer praktisch met goed opgeleide teams die de macro- en microrealiteit van elk gebied analyseren, generatieve thema's vinden en programma's ontwikkelen die gericht zijn op het ontwikkelen van kritisch bewustzijn en actie.
Co-creating Fearless Feminist Futures Cartographers Toolkit	Deze leidraad is een sterke favoriet die ruimte creëert in onze verbeelding om ongeloof op te schorten. Het helpt om feministische toekomsten te verwoorden, bestaande oplossingen in kaart te brengen en narratieven die ze onweerstaanbaar maken. Deze toolkit kan zowel individueel als collectief worden gebruikt en bevat kaarten als hulpmiddel bij het faciliteren, cue cards, werkbladen, discussiegidsen en een hele reeks spannende hulpmiddelen.
Capacitar International	Een internationaal netwerk dat individuen en gemeenschappen sterker wil maken door lichaamsgerichte praktijken te delen.
7 Eenvoudige Aardingstechnieken om Snel te Kalmeren	De meeste activisten zihen al heel lang in de loopgraven en vechten voor gerechtigheid, maar een van de dingen die duidelijk zijn, is hoe ze tekenen vertonen van trauma, angst, vermoeidheid, depressie en andere mentale gezondheidsproblemen die spelen terwijl ze hun werk doen. Deze link geeft eenvoudige aardingsoefeningen die door iedereen gedaan kunnen worden.
Aarding: Aarden, hoe te oefenen	Ontdek het nut van aarding en een aantal manieren waarop dit op een eenvoudige manier kan worden gedaan.
Feminis:sch participatief ac:eonderzoek als instrument voor klimaatrechtvaardigheid (ecu.edu.au)	Een artikel geschreven door APWLD, een van de sterkste feministische organisaties die feministisch participatief actieonderzoek (FPAR) gebruiken als methodologie, praktijk en instrument voor feministische bewegingsopbouw en organisatie. Het geeft een duidelijk inzicht in hoe FPAR kan worden gebruikt als instrument voor klimaatrechtvaardigheid.

De kunst van beleidsbeïnvloeding	Dit boekje is bedoeld om mensen te helpen hun beleidsbeïnvloeding zo strategisch en effectief mogelijk te maken. Het biedt een goed geteste en methodische aanpak voor het ontwikkelen van een beleidsbeïnvloedingsstrategie. Het benadrukt krachtige voorbeelden van beleidsbeïnvloeding in actie van enkele campagnes waar het Democracy Center bij betrokken is geweest en die het heeft helpen leiden. Het biedt ook een reeks workshopoefeningen die groepen kunnen gebruiken bij het plannen van hun eigen beleidsbeïnvloedingscampagnes.

BIJLAGE 3: Power Walk Karakters

1. Een 33-jarige vrouw migreerde op 16-jarige leeftijd van het platteland naar de stad/hoofdstad om te werken als informele handelaar, van 4 uur ‘s ochtends tot 10 uur ‘s avonds zonder te rusten. Ze is nog niet hersteld van COVID-19 en kan zich geen medische zorg veroorloven, maar ze moet wel werken. Ze moet haar 12-jarige gehandicapte kind meenemen naar haar werk.

2. Een 15-jarig meisje stopte met de middelbare school om haar ouders te helpen op hun cacaoplantage. Ze werkt lange uren en heeft huishoudelijke en zorgtaken.

3. Een 50-jarige vrouwelijke NGO-medewerkster uit Kenia, die naast haar werk haar PhD afrondt. Ze gelooft in gendergelijkheid maar komt vaak mannelijk gedrag tegen in haar organisatie en de academische instelling waardoor ze zich onveilig voelt.

4. Een 12-jarige jongen die doof is en geen toegang heeft tot speciaal onderwijs. Werkt samen met zijn zieke moeder op de markt. Hij doet wat hij kan om haar te ondersteunen, maar hij zou ook graag naar school gaan en ondersteuning krijgen om te leren en met andere kinderen te spelen.

5. Een 24-jarige West-Afrikaanse man, in de kast, voetballer die speelt voor een voetbalclub in het Verenigd Koninkrijk. Heeft een landhuis op elk continent, 10 auto’s maar voelt zich leeg en alleen en vertrouwt niemand zijn geheim toe.

6. Een 19-jarige witte man in de Verenigde Staten die “de Amerikaanse droom nastreeft” en op zijn 21e zijn erfenis krijgt van zijn vader, een oliebaron, en studeert aan een prestigieuze universiteit. Herstelt zijn publieke imago nadat hij terechtstond voor verkrachting van een andere student.

7. Een 70-jarige mannelijke dorpsoudste en weduwnaar, bezit een klein maïsperceel en waardeert vrouwen erg, heeft geen zonen maar laat zijn dochters zijn land niet erven. Hij maakt zich zorgen over zijn toekomst omdat zijn landerfenis hem onzeker lijkt.

8. Een 39-jarige zwarte vrouwelijke gekozen regeringsambtenaar, onlangs onderzocht voor corruptie maar vrijgesproken toen haar echtgenoot, zakenman met goede connecties een auto doneerde aan de onderzoeksinstantie.

9. Een 18-jarige zwarte queer vrouw, uitgestoten en verstoten door een familielid, op de vlucht zonder verblijfplaats en met een beperkt ondersteunend systeem.

10. Een 45-jarige zwarte vrouw, met een geweldige balans tussen werk en privé, met liefhebbende familie, goede opleiding, ondersteunende echtgenoot.

11. Een 25-jarige feministe van gemengd ras, die zich inzet om diverse jeugdbewegingen met elkaar te verbinden, uitgedaagd door ongelijke macht en oneerlijke leiderschapspraktijken, ondervond geweld in haar persoonlijke leven.

12. Een 11-jarig zwart meisje dat genoeg te eten heeft, zich geen zorgen hoeft te maken, twee moeders heeft en graag naar school gaat, speelt en leert.

13. Een 40-jarige zwarte olie-ingenieur worstelt omdat hij begrijpt welke impact hij en zijn werk hebben op het milieu, maar hij moet zijn eigen gezin en dat van anderen onderhouden.

14. Een 26-jarige zwarte oproerpolitieagent die in een autoritaire staat werkt met zijn vrouw, zijn middelbare schoolliefde, een oude activiste, en hun 2 kinderen. Ze is net gearresteerd maar de autoriteiten willen hem niet vertellen waar ze wordt vastgehouden. Hij oefent de laatste tijd druk uit op zijn vrouw om een derde kind te krijgen, wat leidt tot grote ruzies en geweld.

15. Een 26-jarige zwarte activiste die is gearresteerd en beschuldigd van opruiing wordt vastgehouden op een onbekende locatie. Ze had ruzie met haar man die haar onder druk zette om een derde kind te krijgen en ze wil hem niet vertellen dat ze zwanger is omdat ze hem misschien wil verlaten en zich zorgen maakt over wat hij zou doen als hij erachter komt.

16. Een 23-jarige zwarte vrouw is net begonnen met werken en heeft zich onlangs aangesloten bij haar plaatselijke charismatische megakerk, die haar aanmoedigt haar geloof te tonen door haar hele salaris op te geven en seksuele gunsten te verlenen aan de pastor.

17. Een 60-jarige zwarte, puissant rijke dominee die een charismatische kerk leidt. Een bekende en alom geaccepteerde vrouwenversierder die graag misbruik maakt van zijn macht door mensen geld te laten geven (dat hij niet nodig heeft) en hun toewijding te tonen door zich door hem te laten misbruiken.

Extra power walk karakters werden aangepast en gebruikt in het Oxfam Activist Lab en zijn hier te vinden. Probeer een online vertaaltool indien je dit nodig hebt in een andere taal.

Deel alsjeblieft nieuwe karakters die je bedenkt met ons. We houden ervan om het web met karakters te blijven uitbreiden, zodat mensen eruit kunnen putten.