

SAFE HARBOUR



DIT IS EEN SAFE(R) SPACE

Waar jouw stem luid mag klinken

Waar niemand de hele waarheid heeft

Waar we blijven zoeken naar verbinding

Waar pijnlijke en complexe gevoelens welkom zijn

AFSPRAKEN VOOR MEER VEILIGHEID

- 1 Spreken in de ik-vorm & in je eigen taal**
(als je dat wil)
- 2 Niet onderbreken of reageren**
(ieder verhaal is voldoende op zich)
- 3 Agree to disagree**
(want we zijn allemaal anders)

Ga je hiermee akkoord?
Zijn er (nog) andere afspraken nodig?



www.sankaa.be/sh

Een Safe Space voor mensen met Afrikaanse roots



© 2023 Sankaa – All Rights Reserved

SAFE HARBOUR



COMFORT ➔ **LEARNING** ➔ **OVERWHELM**



WAT ALS JE IN DE OVERWHELM-ZONE KOMT?

1 PIJN ERKENNEN

Neutraal benoemen

(Er is... er zijn...)

2 VERBINDING ZOEKEN

We zijn gekwetste mensen

(Want we zijn gevormd door de maatschappij)

Wat is er nodig?

(Om terug in verbinding te gaan met elkaar)

3 HULP ZOEKEN

Bij elkaar of bij een expert van Sankaa

(Want niemand kan alle pijn alleen verwerken)

www.sankaa.be/sh

Een Safe Space voor mensen met Afrikaanse roots



© 2023 Sankaa – All Rights Reserved

SAFE HARBOUR



CECI EST UN ESPACE SÉCURISÉ

Où votre voix peut être forte

Où personne ne détient toute la vérité

Où nous continuons à chercher la connexion

Où les sentiments douloureux et complexes sont les bienvenus

ACCORDS POUR PLUS DE SÉCURITÉ

1 Parler à la forme I et dans sa langue
(si vous aimez)

2 Ne pas interrompre ou répondre
(chaque histoire se suffit à elle-même)

3 D'accord pour être en désaccord
(parce que nous sommes tous différents)

Êtes-vous d'accord ? D'autres dispositions sont-elles nécessaires ??



www.sankaa.be/sh

Un espace sûr pour les personnes africaines

SAFE HARBOUR



COMFORT ➡ **APPRENDRE** ➡ **DÉBORDER**

LEARNING



**QUE SE PASSE-T-IL SI VOUS
VOUS RETROUVEZ DANS LA ZONE
DE DÉBORDEMENT ?**

1 RECONNAÎTRE LA DOULEUR

Nommer le problème de manière neutre
(Il y a ...)

2 RETROUVER LA CONNEXION

Nous sommes des gens blessés

(Parce que nous sommes façonnés par la société)

De quoi a-t-on besoin?

(Pour se reconnecter les uns aux autres)

3 CHERCHER DE L'AIDE

Entre nous ou chez un expert de Sankaa

(Parce que personne ne peut supporter seul toute la douleur)

www.sankaa.be/sh

Un espace sûr pour les personnes africaines



© 2023 Sankaa – All Rights Reserved

SAFE HARBOUR



THIS IS

Where we welcome your voice

A

Where nobody knows the whole truth

SAFE(R)

Where we continue to seek connection

SPACE

Where painful and complex feelings are welcomed

AGREEMENTS FOR MORE SAFETY

1 Speak in the 1st person & in your own language
(if you want to)

2 Don't interrupt or react
(each story is sufficient in itself)

3 Agree to disagree
(because we are all different)

Do you agree with this?
Do we need other agreements?



www.sankaa.be/sh

A Safe Space for people with African roots

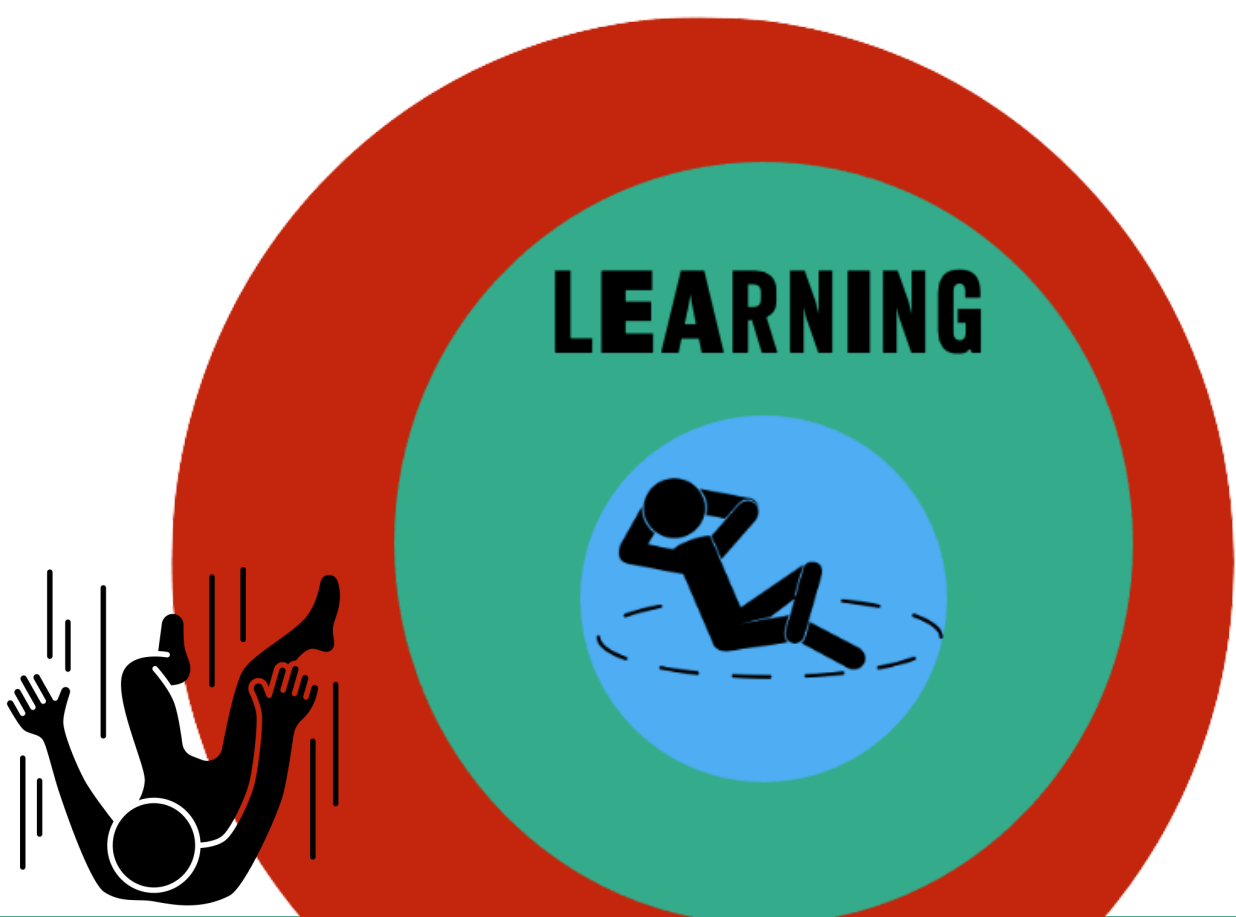


© 2023 Sankaa – All Rights Reserved

SAFE HARBOUR



COMFORT ➔ **LEARNING** ➔ **OVERWHELM**



WHAT TO DO WHEN YOU ENTER THE OVERWHELM-ZONE?

1 RECOGNIZE PAIN

In neutral terms

(There is... There are...)

2 SEARCH CONNECTION

We are all hurt

(We have been conditioned by society)

What do we need?

(To reconnect with each other)

3 SEEK HELP

From each other or from a Sankaa expert

(Because no one can handle all pain alone)

www.sankaa.be/sh

A Safe Space for people with African roots



© 2023 Sankaa – All Rights Reserved