



SAFE HARBOUR

SAFE(R) SPACES



© 2023 Sankaa – All Rights Reserved

“[Dit beeld] is zeer bekend in centraal Afrika. Die schilderij toont hoe dat ik mij hier voel. Soms het gevoel dat ik hier en nergens geen plaats, uitgang of zelfs geen identiteit [heb. Geen idee] van wie ik ben en waar ik terecht kan met mijn problemen [...] als je in die boom blijft, is er een slang die stilletjes aan jou gaat pakken. Als je springt, heb je dan de leeuw die op je wacht, en als je in het water zou springen heb je de krokodil. Waar kan je nog terecht? Zelfs in mijn hoofd voel ik mij zo. Het raadsel van overleven dat deze jongen moet doen om gered te worden.”

— Uit het rapport Racisme Ontrafeld

“Herkent iemand zich hierin vandaag?”

- ☐ In deze ruimte willen we gedeelde pijn bespreekbaar maken
- ☐ Verbinding zoeken/terugvinden met onszelf, elkaar en de samenleving



VEILIGHEID

Afspraken voor meer veiligheid

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

“Kan iedereen zich hierin vinden?”
“Zijn er nog bijkomende afspraken nodig?”



CHECK-IN

- ❖ Popcorn-stijl (niet elk om beurt)
- ❖ Afspraken veiligheid (zonder onderbreken)
- ❖ Jouw stem is welkom (maar als je niet wil spreken, is dat perfect oké)

“Is er jou iets moois overkomen deze week?”

- ☐ Zo ja, wil je dat delen?
- ☐ Zo neen, wil je delen waarom niet?





CIRKEL

“Trauma is not a flaw or a weakness. It is a highly effective tool of safety and survival.” “Trauma is geen fout, gebrek of zwakte. Het is een belangrijk mechanisme om jezelf te beschermen en om te overleven.”

— Resmaa Menakem, *My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Mending of Our Bodies and Hearts*

❖Jouw getuigenis

- ❑ Afspraken veiligheid
- ❑ Popcorn-stijl

❖Reflectie na getuigenis

“Kan je je emotie benoemen?”

“Wat had je nodig toen, of achteraf?”



KLEINE CIRKELS

“Trauma is not a flaw or a weakness. It is a highly effective tool of safety and survival.” “Le traumatisme n’est pas une faute, un défaut ou une faiblesse. C’est un mécanisme important qui permet de se protéger et de survivre.”

— Resmaa Menakem, *My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Mending of Our Bodies and Hearts*

❖Coping Cards → gesprek in kleinere groepjes

“Welke methoden gebruik jij het meest?”

“Zijn ze volgens jou gezond, ongezond of gecompliceerd?”



CHECK-OUT

In de grote cirkel

- ❖ Popcorn-stijl (niet elk om beurt)
- ❖ Afspraken veiligheid (zonder onderbreken)
- ❖ Jouw stem is welkom (maar als je niet wil spreken, is dat perfect oké)

“Wat deed deugd? Wat was waardevol?
Wat neem je mee naar huis vandaag?”

☐ Wat laat je liever hier achter?

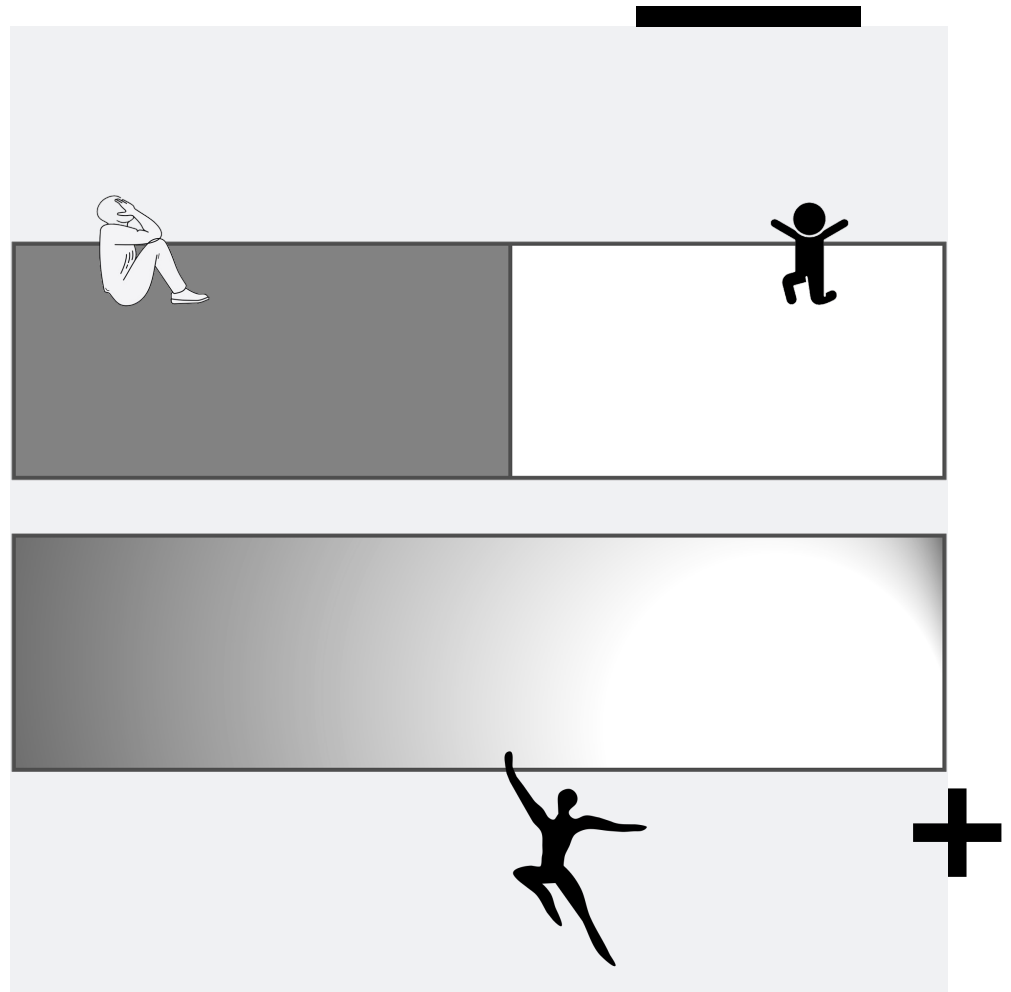


AFSCHEID

(...) We tend to think of **healing** as something **binary**: either we're broken or we're healed from that brokenness. (...) More often, healing and growth take place on a continuum, with **innumerable points between utter brokenness and total health**.

(...) Als we denken aan **genezing**, zien we iets **tweedeligs**: of we zijn gebroken mensen, of we zijn genezen van onze gebrokenheid (...) Maar genezing en groei zijn een lijn: met **ontelbare punten tussen diepe gebrokenheid en totale genezing**.

— Resmaa Menakem, My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Mending of Our Bodies and Hearts



FEEDBACK

Link: shorturl.at/qZ234



www.sankaa.be/sh



camille@sankaa.be



0032484 64 15 44



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)

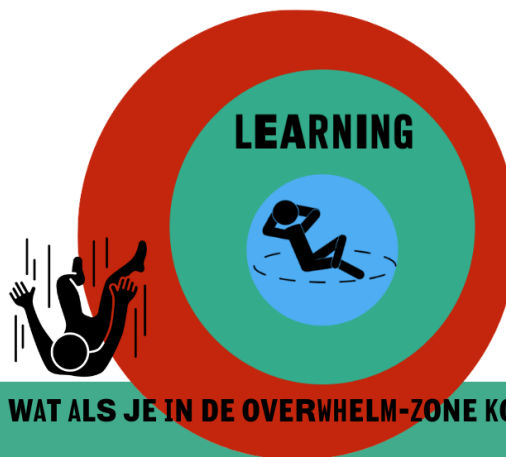
Ga je hiermee akkoord?
Zijn er (nog) andere afspraken nodig?



www.sankaa.be/sh

Een Safe Space voor mensen met Afrikaanse roots

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)



© 2023 Sankaa – All Rights Reserved

