

WELKOM BIJ DE - WELCOME AT THE

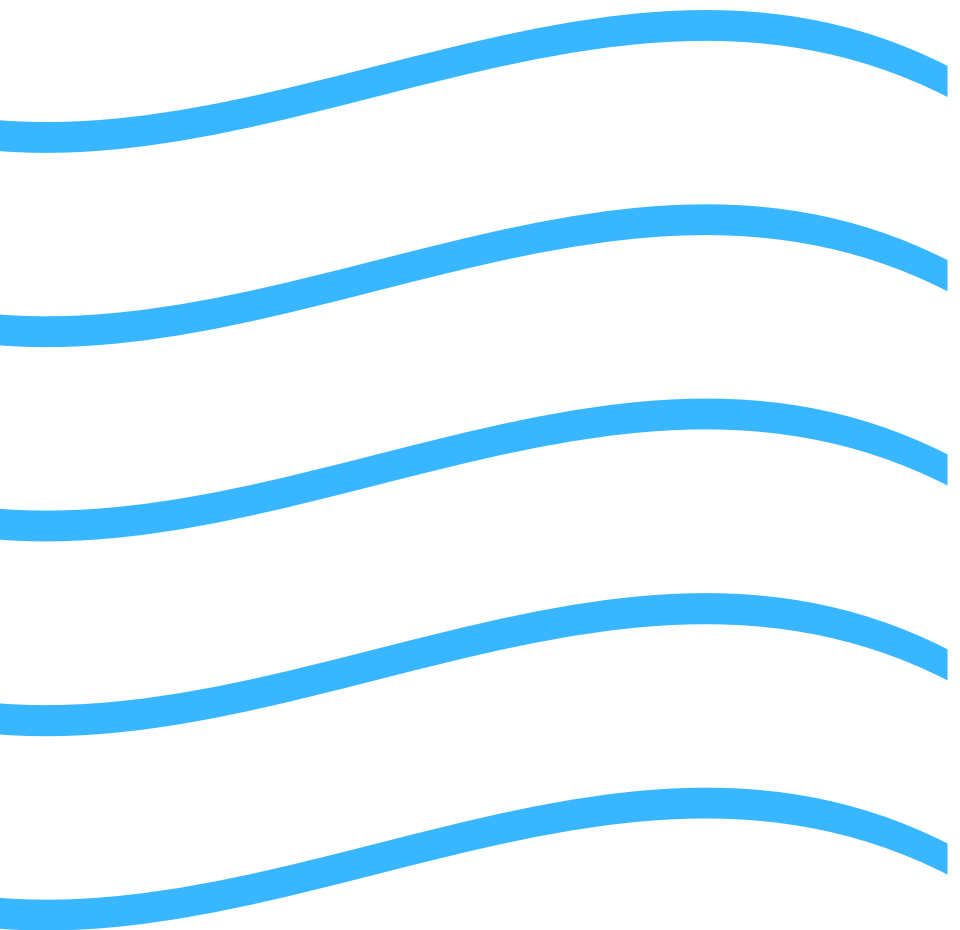
WELLBEING

TRAINING

Spring Rebellion April 2020



INTENTION STATEMENT



Laten een moment nemen, dit moment, om te stil te staan bij onze intentie om hier te zijn. Laten we onze liefde herinneren voor deze prachtige planeet, die ons dagelijks voedt en in leven houdt. Laten we onze liefde herinneren voor geheel de mensheid, in alle hoeken van de aarde. Laten we stil staan bij ons oprechte verlangen om al het leven op aarde te beschermen, voor onszelf, voor ieder levend wezen, voor de generaties die na ons zullen komen. Wanneer we vandaag handelen, mogen we dan de moed vinden om vrede, liefde en waardering te ervaren voor iedereen die we ontmoeten. Mogen deze dingen spreken uit al onze woorden en daden. Wij zijn hier voor ons allemaal.

INTENTION STATEMENT



Let's take a moment, this moment, to consider why we are here.

Let's remember our love, for this beautiful planet that feeds, nourishes and sustains us. Let's remember our love for the whole of humanity in all corners of the world. Let's recollect our sincere desire to protect all this, for ourselves, for all living beings and for generations to come. As we act today, may we find the courage to bring a sense of peace, love and appreciation to everyone we encounter, to every word we speak and to every action we make. We are here for all of us.



ONS PLAN VANDAAG OUR PLAN TODAY

01

Check-in en
verwachtingen peilen

Check-in and hear
expectations

02

Informatie RWB
Spring Rebellion

Information about
Spring Rebellion
action week

03

Welke rollen zijn er in
het wellbeing team?

What roles does the
wellbeing team have?

04

Vaardigheden
oefenen voor het
wellbeing team

Practice skills for the
wellbeing team

05

Inschrijven voor RWB
& Check-out

Sign up for a role &
check out



INFO SPRING REBELLION

1 WEEK LANG - 1 WEEK



01

Legaal rebel kamp
in Den Haag /
legal Rebel Camp

[regeneratieve
activiteiten, debrief,
post-action wellbeing &
trainings]

02

Legale
acties/Legal
actions

[Marsen, stille tocht &
outreach]

03

Illegale acties /
Illegal actions

[Blokkades, swarming,
ed.]



HET WELLBEING TEAM

DE RUGGEGRAAD VAN ONZE ACTIEWEEK



01

Wellbeing
person

[look in
affiniteitsgroepen -
also in affinity
groups]

02

Stewards

03

Arrestee
support

04

EHBO/FIRST
AID

05

Activiteiten
begeleiders,
space holders
& therapeuten

Activity leaders,
space holders &
Therapists



VAARDIGHEDEN/SKILLS

LET'S PRACTICE

01

Zelfzorg - ken
jezelf
Self care - Know
yourself

[Stap in de cirkel
oefening]

02

Empatisch
luisteren
Empathetic
listening

[ervaar het contrast
oefening]

03

De-escalatie
technieken
De-escalation
techniques

[Non-violent
communication & action
consensus]



VAARDIGHEDEN/SKILLS

SELF CARE CIRCLE



Stand in a circle

1) Zet een stap naar binnen en noem wat jou herstelt. Mensen die dit herkennen, nemen ook een stap naar binnen. / Take a step inside the circle and mention what regenerates you. People who feel this, take a step inside as well.

2) Zet een stap naar binnen en noem wat voor jou energie slurpt. Mensen die dit herkennen, nemen ook een stap naar binnen. / Take a step inside the circle and mention what drains your energy. People who feel this, take a step inside as well.

Empatisch luisteren / Empathetic Listening

10 minuten per persoon / 10 minutes per person

Op een bepaald punt wissel je van 'slecht luisteren' naar 'empatisch luisteren'. Wat verandert er? Voor jou en voor de ander?

"Bad" listening attitudes:

Giving advice: "I think you should...""

Fix it, solve it: "What will help is..."

Consolation: "Oh don't worry, it'll get better soon..."


Judge: "How wrong of you..."

Showing pity: "Oh you're such a poor thing. Whatever will you do?"

Showing sympathy and take over the conversation: "I know exactly how you feel... I had exactly the same recently when bla bla bla"

De-escalatie dmv.NVC

Uitgangspunten NVC

- 
- 1) Mensen zijn niet goed of slecht, maar handelen om hun behoeften te bevredigen. / People aren't good or evil but act in order to satisfy their needs.
 - 2) De strategieën waarop ze dit doen, verschillen per persoon. / The strategies they use for this differ per person.
 - 3) Mensen willen ergens aan meewerken wanneer het vrijwillig is. / People want to cooperate as long as it is voluntary

Mensen hebben bijvoorbeeld behoefte aan: Veiligheid, ontspanning, autonomie, liefde, erkenning, respect.
People for example need: Safety, relaxation, autonomy, love, acknowledgement, respect.

De-escalatie dmv.NVC



1) Het gaat niet om wat er feitelijk gebeurt, maar wat iets betekent voor iemand - Laat iemand dit met jou delen.

2) Toon vriendelijk begrip en check: "Ik begrijp uit uw woorden dat u zich gefrustreerd voelt en snel naar uw werk wilt. Klopt dat?"

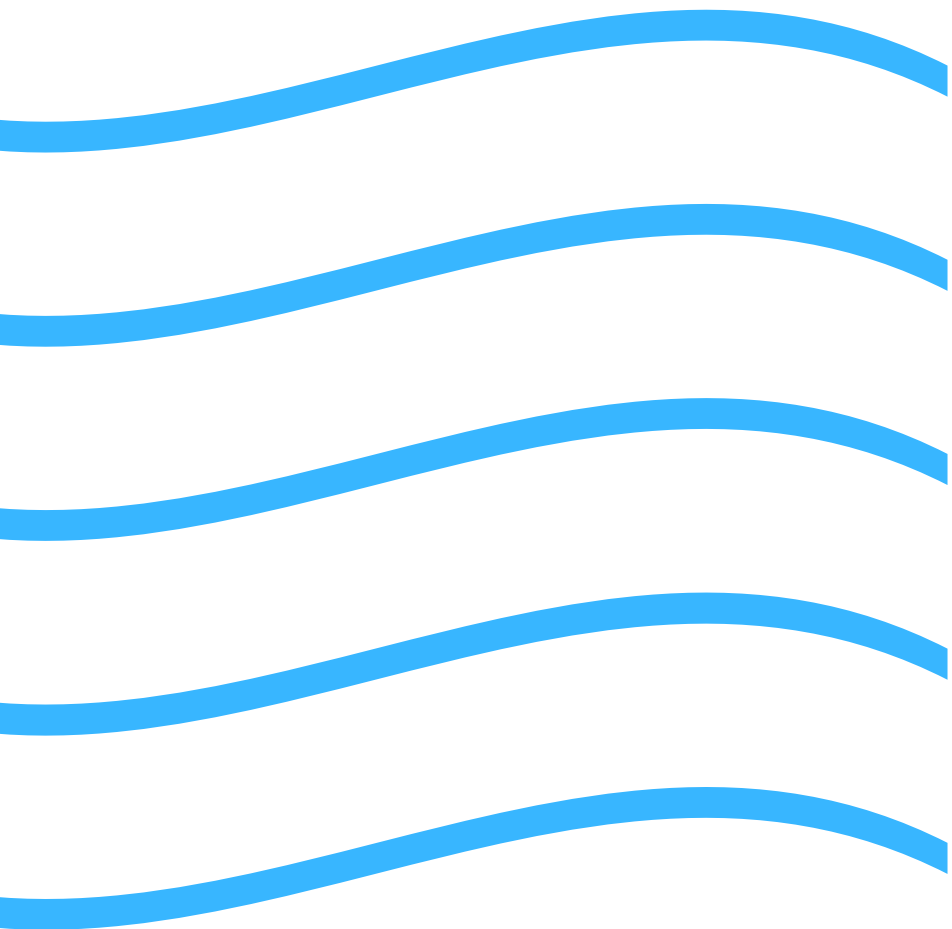
3) Vraag naar/luister naar een behoefte: "Ik hoor dat u het vervelend vindt dat wij u het opleggen om te stoppen. U wilt best iets voor het klimaat doen, maar niet als het zo wordt opgelegd. Begrijp ik dat goed?"

4) Kijk of je beide leefwerelden tegemoet kunt komen: "Helaas blijven wij hier nog een tijd staan, dus ik denk graag met u mee hoe u zo snel mogelijk naar uw werk kunt komen. Kan ik u een route wijzen?"

De-escalatie dmv.NVC

Action consensus: als we iemand deze zien overtreden:

- 1) Stel jezelf voor / Introduce yourself.**
- 2) Leg uit waarom je even met hen wilt praten / Express why you would like to have a talk with them.**
- 3) Leg je zorg voor / Explain your concern.**
- 4) Geef ruimte om hun kant van het verhaal te geven, wees nieuwsgierig en luister naar hen. Probeer te begrijpen / Give them space to talk and listen to them, be curious about their feelings and try to understand where they are at.**
- 5) Leg uit waarom je verandering verwacht en benoem de actieconsensus + het belang hiervan / Explain what you would like them to change/do and tell about our Action Consensus and why it's important to keep to these agreements.**
- 6) Vraag hen vriendelijk de actie te verlaten als ze hun gedrag niet willen aanpassen / Ask them to leave in a friendly way if they do not want to adhere to them.**



Schrijf je in voor een rol die voor **JOU** regeneratief is.

