

HANDLEIDING De grenzen voorbij EEN WAKKERE DROOM

De wakkere droom is een begeleide dagdroom die de mogelijkheid biedt om een innerlijke reis te maken in een ingebeelde ruimte. Deze methode werd voor het eerst gebruikt door de Franse psychotherapeut Robert Desoille in 1925. Het is een methodiek waarbij je door het gebruik van je verbeelding een bepaald thema aansnijdt, vertrekkend vanuit je eigen beleving en gevoelens, een soort begeleide meditatie.



DE 'BEGELEIDE DAGDROOM' OF 'WAKKERE DROOM' STEUNT OP DRIE PIJLERS:

- 'beleven': je gevoelens ervaren
- 'zien': je gevoelens vervolgens in beelden omzetten
- 'formuleren': je gevoelens in woorden uitdrukken

DOEL VAN DE ACTIVITEIT:

- Je inbeelden hoe het zou het zijn om de grenzen open te stellen.
- je fantasie de vrije loop laten: nieuwe verhalen doen ontstaan in je verbeelding.
- de mogelijkheden en beperkingen van vrijheid van beweging onder elkaar bespreken.
- beter begrijpen wat er vandaag aan de grenzen gebeurt en de moeilijkheden die daarmee gepaard gaan
- teksten en beelden creëren rond deze thematiek
- Een brug vormen naar actie ondernemen voor rechtvaardige migratie-omstandigheden a.d.h.v. een of meerdere actiefiches
- ideeën met elkaar uitwisselen en vergelijken, dialoog aangaan met anderen.

DUUR

- 2 lessen voor de animatie 'De grenzen voorbij: een wakkere droom'
- eventueel extra lessen om een of meerdere actiefiches te behandelen.

TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN DE RUIMTE

Idealiter organiseer je de wakkere droom in een rustig lokaal met bij voorkeur een tapijt op de grond (bv een turnzaal, refter, bibliotheek). Je kan ook yogamatjes gebruiken als zachte ondergrond. Indien je leerkracht bent en je in je klaslokaal blijft (en de leerlingen in een slaaphouding leggen is onmogelijk), vraag hen dan om hun hoofd in hun armen op de bank te leggen. Zolang ze zich maar rustig en comfortabel voelen.





Om in de sfeer te komen...

Ga rustig zitten of liggen. Sluit zachtjes je ogen. Negeer de geluiden om je heen. Luister naar je eigen ademhaling en hartslag. Merk op hoe je buik op en neer gaat, mee met je ademhaling. Voel hoe de lucht langs je neus naar binnen komt en rustig naar je buik glijdt, hoe die dik en dun wordt. Je lichaam voelt zwaar aan en zakt rustig dieper in de grond. Alles is ontspannen. Scan je lichaam van beneden naar boven. Laat elke cm lichaam rustig worden. Je tenen, je enkels. Je onderbenen, je bovenbenen. Je achterwerk en schouderbladen liggen op de grond. Je voelt de spanning uit je rug wegtrekken. Alles is ontspannen. Je buik, je maag, je hart klopt rustig. Je armen liggen stil naast je, zwaar. Laat je schouders hangen, laat alle spanning los, je voelt nog steeds de grond overal aan de onderzijde van je lichaam. Je hals, je nek. Je hoofd. Zwaar en onbeweeglijk op de grond. Je hele lichaam is nu ontspannen.

Luister hoe alles stil wordt, hoe de ruis geleidelijk wegebt. Een eerste grens, van geluid naar stilte.

Voel de grenzen van je lichaam, de contouren van je lijf omgeven door de werkelijkheid.

Voel het, dit lichaam, hoe het zich met zijn volle gewicht op de vloer drukt, alsof het een weg naar de aarde zoekt. Je ontsnapt, je komt in een andere wereld terecht. Je gaat op ontdekking...



DE GRENZEN VOORBIJ

Een wakkere droom

Grens, limieten,
tot ziens, knuffel,
kus, zoen, familie,
vlucht... vlucht

Zin, droom, toekomst,
lot, bestemming,
lange weg, stap, stop...

Prikkeldraad, grenzen,
boten, zee, golven,

reddingsboeien, springen,
springplank, zwembad,
zwemmen, zwemmen, zwemmen



....
Waaraan denk jij, als je het woord
grens hoort?

....
Voor sommigen stellen grenzen slechts
de opeenvolging van tolhuizen of
controles in de luchthaven voor.

...
Anderen sterven bij hun pogingen om
ze over te steken.

De grens die we tussen anderen en onszelf optrekken
is soms een hinderpaal, soms een grote hulp.
De grenzen kunnen in ons hoofd zitten, ze kunnen
ons gevangen houden...

...
Ontspan je schouders, je polsen, je handen en tenen.
Laat je volledig meeslepen.

...
Denk aan de hemel daarboven.
Denk je dat hij overal hetzelfde is?

....
Je bent in een andere wereld, al lijkt hij op
diegene die je kent. Voorlopig is niets echt
veranderd. Die wereld is daar, herkenbaar. Je
bevindt je in bekend gebied, op jouw terrein.

...
Hoe ziet de plaats eruit waar jij je goed voelt?
Vind je het leuk om er weg te gaan? Er
afstand van te nemen, de grenzen te
overschrijden?

...
Je begint te wandelen. Weg ben je. Je gaat
slechterend of stevig marcherend vooruit, je
neemt je tijd of je hebt er geen te verliezen. Je kijkt om
je heen, of je kijkt naar je voeten. Maar één ding is zeker.
Je verlaat je comfortzone.

En kijk eens, je bent bij de grens.

....
Grenzen.
Deze hier scheidt de gelukkigen van de ongelukkigen,
of zij die het geluk hadden om op een goede plaats
geboren te worden en zij die dat niet hadden.

Die daar heeft een starre geest en heeft
schrik voor de ander.
Deze daar is er een van hoop.

Deze hier kun je terugvinden op een kaart.
Die daar vind je enkel in onze harten.

Deze hier scheidt talen, culturen en mensen.
Deze hier is te open.
Die daar kan niet iedereen doorlaten.

Ze kunnen water, aarde, bakstenen of
prikkeldraad zijn.
Sommigen zeggen dat ze met hoge muren
moeten worden afgeschermd.
Sommigen zeggen dat ze moeten ophouden
te bestaan.

*En die grens, die recht voor je rijst, waarop lijkt die?
Hij lijkt wel uniek.*

*Vandaag is die grens verdwenen.
Ook die van de anderen. Vandaag zijn de grenzen open.*

...
*Let eens op je ademhaling. Is er iets veranderd? ...
Wat gaat er door je heen? ...*

*Je overschrijdt de fysieke of mentale grens die je
voordien tegenhield.*

*Je wandelt. Deze keer is er geen twijfel: je kijkt
om je heen.*

...
*In deze nieuwe wereld vraag je je af:
Voel ik me in gevaar? Ben ik kwetsbaar?
Ben ik bang?
Moet ik bang zijn?
Wat voor nieuws zou ik graag ontdekken? Wat voor
nieuws zou er te ontdekken zijn? Andere mensen, mensen
die aankomen?*

Laat anderen tot bij jou komen, of ga zelf tot bij hen.

*Aan die anderen die je ontmoet, stel je de vraag:
Bestaat er een vlag van de planeet Aarde?*

*Kijk naar de hemel boven je.
Is hij overal gelijk?
De stratosfeer doorkruisen, is dat als een grens
oversteken?*

*Je blijft wandelen. Er zijn wegen, bomen, meren,
steden, alles wat je hoopte te zien.*

*Je kunt zover wandelen als je wilt, niets houdt je
tegen. Geen tralies, geen rechten te eisen, geen
papieren te tonen*

*Wat heb je bij? In jouw zakken? Of in je hart?
Wat draag je met je mee?*

*De mensen die je tegenkomt, hebben je iets te vertellen.
Hun woorden dringen zich op. En de jouwe?*

*Heb je zin om over hekken heen te springen?
Of zijn het louter mentale grenzen die overblijven?*

...
De grenzen openen, doet dat de haat verdwijnen?

...
*Je bekijkt de hemel, die nooit echt overal hetzelfde is.
De bomen. De ene tak is verweven met de andere.
Hun armen raken elkaar en klimmen op naar de hemel.*

*Je bekijkt de zon, die ook niet van overal hetzelfde lijkt.
Houd jij van jouw aarde?
Of heb je zin om er weg te gaan?
Je zou ook tegelijk ervan kunnen houden en de nood voelen
om er weg te gaan.*

*Je vraag het je af.
Zullen we ooit ergens de tijd hebben om onze tijd te nemen,
net zoals in deze droom?
De tijd hebben om te luisteren naar de verhalen die
anderen ons vertellen?
De tijd om verhalen te vertellen die ons nauw aan het hart
liggen, die deel van ons uitmaken?*

*Je wandelt nog altijd voorwaarts, ofwel keer je op je stap-
pen terug. Het is aan jou om te beslissen, het kan allemaal...*

*Weldra ga je je zoetjesaan terug bewust worden van de
geluiden van de echte wereld, de geluiden van buiten, van
de mensen om je heen, en van jezelf in de ruimte waarin je
je bevindt.*

...
*Beweeg langzaam je handen die anderen geschud hebben,
je voeten die vele kilometers gestapt hebben.*

*Adem een aantal keer diep in en uit. Rek je helemaal uit.
Neem hiervoor al je tijd.
Als je je echt klaar voelt, doe je ogen dan open.*

Deze tekst kwam voort uit een schrijfatelier onder begeleiding van Amélie Charcosset en verschillende leden van de werkgroep 'Lieu d'Education au Développement (LED) Justice Migratoire' (Ciré, Amnesty International, Caritas International, Asmaé en CNCD-11.11.11) www.ameliecharcosset.com.

Tekst vertaald door Oxfam-Solidariteit.



METHODOLOGIE EN VERLOOP

1) DE DROOM

- Maak de ruimte klaar zoals eerder aangegeven;
- Vraag de deelnemers om zich te installeren in de ruimte, met enkele vellen papier, een potlood, een balpen, kleurpotloden...;
- Start de sessie door de deelnemers te vragen om in een cirkel plaats te nemen. Leg hen uit dat ze ergens naartoe zullen worden 'meegenomen' en ze hiervoor mogen gaan liggen, hun ogen sluiten, naar het verhaal luisteren en zich simpelweg laten leiden;
- Leg hen uit dat ze na het verhaal kunnen blijven waar ze zich bevinden en zich op papier zullen kunnen uitdrukken (in beelden of woorden), dit in alle rust en kalmte;
- Het verhaal 'De grenzen voorbij: een wakkere droom' je leest de tekst voor aan een rustig tempo.
- Aan het einde van het verhaal laat je iedereen rustig 'wakker worden' alvorens over te gaan naar de volgende fase die hieronder wordt beschreven.

2) ZICH UITDRUKKEN

- Laat de deelnemers, nadat ze het verhaal hebben beluisterd, zich vrij uitdrukken op hun blanco vel papier. In functie van het publiek (jongeren of volwassenen), kan je extra richtlijnen geven, die je eventueel zichtbaar kan neerschrijven ter ondersteuning. Je kan bepaalde richtlijnen laten vallen als de deelnemers dit wensen. Wees vooral duidelijk.
- De animator/-trice zal je eerst vragen naar de weg die je in de dagdroom hebt afgelegd "Waar was je?" - "Wie heb je ontmoet?" - "Wat voelde je?".

Vervolgens kunnen de vragen nog verder gaan: "Zou jij ook graag van de ene naar de andere plek trekken?" of "Waarom en hoe wil je worden ontvangen?" - "Denk je dat iedereen kan rondreizen op dezelfde manier als jij? Waarom (niet)?"- "Hoe kunnen we ons hierin beter organiseren?"- "Wat wil jij zeggen tegen iemand die voor het eerst bij jou aankomt?". Je kan de richtlijnen verfijnen naar wens.

- Gebruik de rest van de tijd om de tekst of tekening te maken. Je kan eventueel rustige achtergrondmuziek opleggen.

3) UITWISSELING OVER GRENZEN

- Idealiter nemen de deelnemers plaats in een cirkel
- Wie wil, kan zijn tekst luidop voorlezen of zijn of haar werk aan de anderen tonen en uitleggen
- Discussie over de grenzenkwessie. De informatie op de volgende pagina "Om de discussie over grenzen te voeden", kan je hierbij helpen.
- Hier enkele vragen die je kunnen helpen om de discussie vorm te geven:
 - Wat vind je van deze 'dagdroom'?
 - Kwamen er gemakkelijk beelden in je op? Waarom wel/niet?
 - Is er een bepaalde tekst of tekening die je in het bijzonder heeft geraakt? Waarom?
 - Welk onderwerp wordt indirect aangesneden aan de hand van de 'wakkere droom'?
 - Had je al gehoord van vrijheid van beweging?
 - Denk je dat dit mogelijk /nodig is? Waarom? Zo ja, onder welke voorwaarden?

4) VAN DROOM TOT ACTIE

Ontdek de verschillende actiefiches. Kies er een of meerdere uit om mee aan de slag te gaan.

ACTIE 1:

Mijn klas of groep ontmoet en steunt migranten

ACTIE 2:

Mijn klas of groep organiseert een sensibiliseringsactie rond migratie

ACTIE 3:

Mijn klas of groep maakt een artistieke creatie over migratie

OM HET DENKPROCES TE VOEDEN: DE DISCUSSIE OVER GRENZEN

De methodiek van de begeleide dagdroom is gebaseerd op creativiteit en verbeelding. Het is een niet alledaagse manier om na te denken over migratie. De persoon die deze methodiek begeleidt, moet zich op zijn of haar gemak voelen met abstractere, pedagogische tools die meditatie impliceren. Inspelen op de verbeelding van jongeren en volwassenen aan de hand van meditatietechnieken is een bijzondere manier om een debat te openen. De discussie die hierop volgt is bijgevolg essentieel en complementair. De discussie over grenzen is een open discussie aangezien zij gebaseerd zal zijn op de mentale reis van elke deelnemer. Wie verplaatst zich? Waarom? Wat is rechtvaardige migratie? Thema's als opvangbeleid, openheid, angst, veiligheid enz. zullen hoogstwaarschijnlijk aan bod komen. Een terughoudende houding komt bij veel mensen voor, ongeacht de achtergrond of leeftijd. Daarom is het doel van deze methodiek om elementen aan de discussie toe te voegen die ingaan tegen de typische argumenten tegen het idee dat iedereen het recht heeft om waardig te leven, daar waar hij of zij dit wil.

ONRECHTVAARDIGHEID BINNEN MIGRATIE -> MIGREREN VOOR GELIJKE KANSEN

Een harde realiteit die deel uitmaakt van de ongelijkheid wereldwijd: op basis van de plek waar je geboren wordt, heb je al dan niet het recht om je naar believen te verplaatsen over de landsgrenzen heen. Voor sommigen is dit een toeristische reis naar de andere kant van de wereld, een jobkans, een opleiding, een levenservaring, een exotische liefde... Voor anderen is het vluchten van bedreigingen en geweld, niet in staat zijn je familie een waardig leven te bieden in je land van herkomst,

simpelweg elders een beter leven zoeken. Verschillende redenen kunnen samenvallen of de kop opsteken in de loop van een mensenleven. Migratie is dus volkomen menselijk en normaal, iets wat vele mannen en vrouwen al eeuwen doen om te kunnen voorzien in een universele nood: een waardig leven leiden. Het recht op een waardig leven werd erkend in Artikel 1 van de Universele Verklaring voor de Rechten van de Mens en werd geconcretiseerd in een aantal wetten. Toch wordt dit recht maar al te vaak geschonden..

MIGRATIE MAAKT DEEL UIT VAN ONZE GESCHIEDENIS -> WIJ ZIJN HET RESULTAAT VAN MIGRATIEGOLVEN

Migratie is iets van alle tijden. Mensen en volkeren hebben zich altijd al verplaatst om hun veiligheid te garanderen maar evengoed uit nieuwsgierigheid naar andere horizonten. De wieg van de 'Moderne Mens' bevindt zich in Afrika, alvorens die 100.000 jaar geleden op ontdekking trok richting Azië en Europa. Denk ook aan nomaden die de verplaatsing van veekuddes volgden en aan volkeren die natuurlijke rampen, een moeilijk klimaat of geweld ontvluchtten. Als we naar de recentere geschiedenis kijken, verlieten Europeanen in groten getale het 'Oude Continent' richting de 'Nieuwe Wereld' Amerika, om hier een nieuw leven op te bouwen. Vandaag de dag zorgt ook de crisis in Griekenland, Portugal en Spanje voor een migratiegolf. Een ding is duidelijk: migratie maakt deel uit van de geschiedenis van de mens en dus evengoed van Europa. Ze maakt deel uit van onze identiteit. We zijn allemaal de vrucht van de diversiteit die door migratie is ontstaan.



VEILIGE EN LEGALE MIGRATIEROUTES

Mensen langs veilige en legale routes laten migreren staat niet gelijk aan het afschaffen van grenzen of grenscontroles. Op die manier kan echter elke mens op een gelijkwaardige manier grenzen oversteken, ongeacht zijn of haar geboorteland. Het betekent betere begeleiding van migranten, weten waar ze heen gaan en in welke omstandigheden. Het betekent verzekeren dat migratie op de best mogelijke manier verloopt en garanderen dat wie bescherming nodig heeft die ook daadwerkelijk krijgt. Deze essentiële maatregel zal op verschillende niveaus een impact hebben:

- **De zogenaamde ‘onregelmatige’ migratiedrama’s drastisch doen dalen:** want grenzen sluiten slaat nergens op. Migratie proberen tegen te houden, werkt niet. Of migratie nu vrijwillig of gedwongen is, mensen beslissen niet om te migreren op basis van open of gesloten grenzen. Grenzen sluiten zorgt er enkel voor dat migratie in moeilijkere, duurdere en gevaarlijkere omstandigheden gebeurt. Het maakt van de Middellandse Zee een ‘dode(n)zee’.
- **Komaf maken met mensensmokkel en -handel:** door mobiliteit voor iedereen te legaliseren, vechten we tegen de praktijken van mensensmokkelaars die profiteren van de huidige situatie van illegaliteit. Migrantengaven vaak duizenden euro’s voor een gevaarlijke reis. Aan de andere kant geeft de Europese Unie fortuinen uit om passanten tegen te houden. Deze praktijken bestaan net omdat er onvoldoende mogelijkheden zijn om op een legale manier grenzen over te steken. Dit is een absurde situatie die de EU veel geld kost.
- **Bijdragen tot gelijke kansen en strijden tegen armoede:** door een verschuiving van de financiële middelen die tegenwoordig worden besteed aan repressieve grenscontroles naar pacts die een waardige opvang garanderen en duurzame ontwikkeling in het land van oorsprong ondersteunen. Want de invasie waar men het vaak over heeft, bestaat niet: men voorspelt een ‘aanzuigeffect’, een ‘overrompeling’... De bouw van de muur tussen Mexico en de VS heeft de migratiegolf tussen beide landen helemaal niet

vertraagd. En anderzijds heeft de opening van de muur tussen India en Nepal geleid tot een massale migratiegolf. Die openheid kan er juist voor zorgen dat de migrant zich verzoent met zijn of haar vertrek- en eindpunt

- **Mobiliteit vlotter maken:** veilige en legale routes voor iedereen, betekent ook dat migranten de kans moeten krijgen om naar huis terug te keren en opnieuw naar België te komen als zij dat willen. Er zijn maar al te veel mensen die niet meer terug durven te keren naar hun familie in hun land van herkomst, uit schrik om nadien het land waar ze naar uitweken (meer bepaald de Schengenzone) niet opnieuw binnen te mogen.
- **Economisch potentieel van migranten ontwikkelen in het opvangland:** verschillende studies tonen aan dat de economische bijdrage van migranten aan het opvangland positiever is als ze in een veilige en zekere situatie verkeren. Door veilige en legale routes te garanderen (en dus een legaal verblijfsstatuut), verdwijnt illegale immigratie. De migrant draagt dus bij tot de economie van het opvangland. Deze economische bijdrage heeft ook effect op het thuisland: de financiële steun aan de familie die daar nog verblijft, blijkt drie keer hoger te zijn dan de financiële steun die het land ontvangt via ontwikkelingssamenwerking.
- **Gelijke rechten garanderen (en de strijd tegen sociale dumping).** Illegaliteit zorgt ervoor dat werkgevers gemakkelijker mensen die hier illegaal verblijven kunnen tewerkstellen aan onwaardige lonen en werkomstandigheden. Dit zorgt voor geduchte concurrentie met werknemers uit het opvangland. Door regularisatie krijgen migranten toegang tot hetzelfde loonsysteem als werknemers afkomstig uit het opvangland. Bovendien wordt zo hun bijdrage (en die van hun werkgevers) aan de economie van het opvangland duidelijk, in het bijzonder aan de sociale zekerheid.
- **Onze menselijkheid centraal zetten:** migranten zijn niet onze vijanden. Het kan iedereen overkomen dat je je moet of wil verplaatsen over de landsgrenzen heen, voor allerlei redenen. Solidariteit is een teken van menselijkheid.



Naar “Soyons réalistes: 10 raisons d’ouvrir les frontières”,
geschreven door Michel Agier François Gemenne – 27 juni 2015

