

## Persoonlijke indruk van de workshop 'Active Hope' tijdens de Milieudefensie campagedag op 17 september 2022

De workshop 'Active Hope' was een kennismaking met een methode om in deze moeilijke tijden van opeenstapelingen van crisissen de hoop niet te verliezen. In tegendeel. Doel van de methode is actief hoop te creëren!

De workshop werd gegeven door Martine Doppen die tegenwoordig werkt als campaigner bij 'reclame fossielvrij' (<https://verbiedfossielereclame.nl/>)



De workshop was o.a. gebaseerd op het boek 'Active Hope' van Joanna Macy & Chris Johnstone. Meer info over het boek, de methode en een gratis online training vindt je hier <https://www.activehope.info/>

Mij is vooral bijgebleven dat je gebruik maakt van het gesprek/dialog en je gevoelens. Je doorloopt stappen die samen en open spiraal vormen. Je begint bij 'dankbaarheid' (gratitude) en gaat via het toelaten (thuisbrengen) van onze 'pijn' (homing our pain) naar een 'nieuwe kijk' (seeing with new eyes) en eindigt met vooruitgang (going forth) of anders gezegd: hoop. En zo kan je weer verder!

Maar hoe doe je dat?

Een mogelijkheid is door met elkaar in gesprek te gaan. Martine gaf ons bij elke stap op de spiraal een aantal vragen die we in duo's of later in groepen van 3 a 4 personen gingen beantwoorden en bespreken.

Bijv.: Stap 1: Waar ben je dankbaar voor dat JIJ in deze wereld bent? Of waar ben je dankbaar voor dat jij in deze tijden van crisis mag leven? Dat was nogal een moeilijke vraag en toch bleken er goede persoonlijke antwoorden op te vinden.

Naast de woorden was het belangrijk om te kijken hoe je je erbij voelt. Je eigen gevoelens bewust 'voelen', hierbij stilstaan en die gevoelens vervolgens delen lijkt een essentieel onderdeel van 'active hope' te zijn. Zeker bij de vragen naar jou pijn in deze wereld.

De stap naar de vooruitgang werd gezet door een gesprek met 3 a 4 deelnemers. Persoon 1 formuleerde een soort wens (iets wat hij/zij wilde bereiken/veranderen?) Personen 2 en 3 namen de rollen aan van het verleden en het toekomstige 'zelf' van persoon 1. Vanuit het verleden en de toekomst gingen ze dus persoon 1 goed toespreken terwijl persoon 4 (of persoon 1 zelf bij gebrek aan een 4e persoon) de twijfel representeerde. Zo ontstond een krachtig gesprek dat eindigde met een positief gevoel bij je eigen wens of plan. Klaar om weer vooruit te kijken en te gaan!

Ik was onder de indruk van de methode. Wel was de tijd veels te kort en bleven er menige vragen onbeantwoord. Voor mij werd wel duidelijk hoe de samenwerking van vraag en antwoord, het op zoek gaan naar je gevoelens en het toelaten van pijn en verdriet in een 'safe space' tot een soort overwinning kan leiden met opnieuw geactiveerde hoop als resultaat.

Aan het einde gingen we de opgebouwde spanning van ons afschudden door op een muziekje het hele lichaam te bewegen of anders gezegd, te dansen.

Gezien de zwaarte van onze strijd en de angsten en frustratie waarmee we allemaal min of meer de kampen hebben - dit komt regelmatig tijdens onze bijeenkomsten naar boven - hebben we met 'aktive hoop' een tool achter de hand om weer verder te kunnen als we een keer alle hoop / motivatie kwijt zijn.

Ik verheug me al op onze volgende bijeenkomst of 'Active Hope' workshop waarbij we weer ideeën en frustraties kunnen delen, plannen maken en vooruitkijken naar de volgende actie in de strijd voor klimaatrechtvaardigheid!

Bernhard André  
Vrijwilliger bij OK groep Amsterdam