



COMPASSIE IN ACTIE

Inclusieve gemeenschappen bouwen

Empathie & Compassie

Empathie & Compassie

Overzicht:

In dit hoofdstuk verkennen jongeren kwesties als empathie en compassie voor zichzelf en anderen, actief luisteren, de kracht van onze woorden door het leven en werk van de Dalai Lama, een van 's werelds grootste leiders voor vrede, te verkennen.



Doelen VMBO-BB/KB:

1. De leerlingen kunnen de begrippen "empathie" en "compassie" omschrijven.
2. Leerlingen kunnen de begrippen "compassie" en "empathie" toepassen aan de hand van actieve luistertechnieken.
3. Leerlingen kunnen verbanden noemen tussen scheldwoorden, straattaal en bovenstaande begrippen.
4. De leerlingen leren feiten over vluchtelingen en onderzoeken waarom mensen het riskeren om hun land te verlaten.

Doelen VMBO-GT/HAVO:

1. De leerlingen kunnen de begrippen "empathie" en "compassie" omschrijven.
2. De leerlingen kunnen aan de hand van verschillende actieve luistertechnieken de begrippen "compassie" en "empathie" toepassen.
3. Leerlingen kunnen verbanden noemen tussen scheldwoorden, straattaal en bovenstaande begrippen.
4. De leerlingen leren feiten over vluchtelingen en onderzoeken waarom mensen het riskeren om hun land te verlaten.

Doelen VWO:

1. De leerlingen kunnen het begrip "empathie" omschrijven aan de hand van ervaringen uit je eigen leven.
2. De leerlingen kunnen twee verschillende definities van "compassie" onderscheiden en toelichten welke hun persoonlijke voorkeur heeft.
3. Leerlingen kunnen verbanden noemen tussen hun eigen opvoeding en hun vaardigheid om empathie en compassie te tonen voor mensen die in een hele andere levenssituatie verkeren of levensvisie hebben.
4. De leerlingen kennen het verschil tussen "pull" en "push" factoren als redenen voor migratiestromen.



Opener: Speuren naar veranderingen

10
minuten



In tweetallen (met de rug naar elkaar toe). Vertel ze dat ze 30 seconden de tijd hebben om drie dingen aan hun uiterlijk te veranderen waarvan ze denken dat de andere persoon het niet zal merken, zoals het oprollen van de mouwen, het veranderen van het haar, enz. Laat de paren na 30 seconden tegenover elkaar staan en geef ze een minuut de tijd om te vinden wat er aan het uiterlijk is veranderd.

Nabespreken

- Welke veranderingen waren het moeilijkst te ontdekken en waarom?
- Heeft iemand de oogkleur van je partner opgemerkt?
- Hoe oplettend ben je bij andere mensen? Zie je ze echt?
- Wat heb je geleerd van deze activiteit?
- Wat kun je anders doen als je elke dag met mensen omgaat?

Actief luisteren

20
minuten

“Empathie betekent dingen zien en voelen vanuit het perspectief van een ander, de gevoelens van een ander aanvoelen, zich inleven in anderen. Een manier waarop we empathisch kunnen zijn is door naar anderen te luisteren op een manier die hen laat weten dat je ze echt gehoord hebt. Dit wordt Actief of Doelbewust Luisteren genoemd, en het helpt bij het creëren van wederzijds begrip en helpt ervoor te zorgen dat wat een spreker zegt, is wat de luisteraar hoort”.

Laat de jongeren in tweetallen deze stappen oefenen door iets specifiek te delen dat recentelijk is gebeurd en ze verdrietig of gelukkig maakte. Herinner ze aan de stappen wanneer ze na 3-4 minuten van rol wisselen.

Stap 1: Spreker deelt wat hij/zij voelt vanuit zijn/haar perspectief.

- Gebruik "Ik-boodschappen" zoals "Ik voelde me toen het gebeurde omdat _____ " Dit soort verklaringen helpen de spreker verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen gevoelens.

Stap 2: Luisteraar vat samen of herhaalt wat hij/zij de spreker hoorde zeggen, te beginnen met "Wat ik je hoorde zeggen is _____".

De zin "Wat ik je hoorde zeggen is..." kan worden aangevuld met "wat vervelend/leuk dat jij je zo hebt gevoeld! Dat kan ik mij helemaal voorstellen want..."

- Let op de non-verbale signalen zoals lichaamstaal en toon om meer aanwijzingen te krijgen. Je parafrasering kan ook datgene omvatten wat je "gehoord" heeft in de non-verbale signalen.

Stap 3: De luisteraar vraagt aan de spreker of hij zich in de samenvatting van de luisteraar kan vinden.

- Als het antwoord ja is, ga dan door naar stap 4.
- Als het antwoord nee is, moet de spreker de gemiste punten opnieuw aangeven en de luisteraar moet ze parafraseren.

Stap 4: Spreker bedankt de luisteraar voor het luisteren.

Stap 5: Spreker en luisteraar wisselen van rol.

Nabespreken

- Welke van de stappen was het moeilijkst voor je en waarom?
- Hoe kan actief luisteren je helpen om empathie te hebben?
- Waar kun je deze manier van communiceren in je leven gebruiken?



Wat vond de verteller ervan dat de ander meevoelde met zijn blijdschap/verdriet?

Welke woorden heeft de luisteraar gebruikt om dit meevoelen kenbaar te maken?

Luisteren met onze harten

We verwerken informatie niet alleen met onze oren, ogen en hersenen, maar ook met ons hart en ons lichaam. Terwijl je naar je partner luisterde...:

- HOOFD - Wat dacht je toen je partner aan het praten was?
- HART - Wat voelde je? Welke emoties kwamen er bij je op?
- LICHAAM - Welke fysieke reacties had je? Welke acties wilde je ondernemen?

Nabespreken

- Op welke van deze manieren van luisteren vertrouw je het eerst of gebruik je het meest natuurlijk als je iemand een krachtig verhaal of ervaring hoort delen?
- Welke manieren om informatie te verwerken worden het meest gewaardeerd door onze cultuur of samenleving? Waarom denk je dat dit zo is en wat zijn de gevolgen ervan.

De kracht van woorden

15
minuten

Woorden hebben een grote invloed op jongeren. Dit zijn onder andere de woorden waarmee ze de hele dag worden gebombardeerd via de media, vrienden, leraren en ouders, maar ook de woorden die ze kiezen om te gebruiken.



Straattaal is in Nederland een vorm van jongerentaal. Het is een mengtaal die jongeren van verschillende culturele en sociale achtergronden in het dagelijks leven spreken op school en op straat. Niet alle straattaalsprekers behoren tot dezelfde groep of subcultuur. Straattaal wordt vaak in subculturen gebruikt om kenbaar te maken dat men letterlijk en figuurlijk dezelfde taal spreekt maar soms is het ook gewoon creatief verbasteren van taal of 'plat' gebruik van taal. Het is geenszins de bedoeling van straattaal om te kwetsen of discrimineren. Uiteraard bevat straattaal ook scheld- en vloekwoorden.

Zie voor uitleg: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Straattaal> Zie voor veel straattaalwoorden: <https://straatwoordenboek.nl>

- Stap 1:** Lees het volgende citaat hardop voor aan de leerlingen (of selecteer het citaat dat geschikt is voor het leesniveau van jouw leerlingen):
*"Woorden zijn de sterkste kracht die de mensheid tot haar beschikking heeft. Woorden hebben energie en kracht om te helpen, te genezen, te belemmeren, te hinderen, te kwetsen, te schaden of te vernederen"*⁴
- Stap 2:** Denk na over alle negatieve straattaal-woorden die worden gebruikt om mensen te beschrijven die leerlingen op school, thuis en in de media horen en die schade kunnen veroorzaken. Laat de jongeren de straattaalwoorden op plakbriefjes of kleine stroken papier schrijven met één woord per stuk papier (ze kunnen ze omdraaien tijdens het schrijven voor privacy). Verzamel alle plakbriefjes en leg ze op het bord (of schrijf ze) zodat iedereen ze kan zien. Laat de leerlingen naar voren komen en de woorden in stilte voorlezen.
- Stap 3:** Analyseer de straattaal-woorden. Vraag de leerlingen of er patronen of overeenkomsten zijn tussen de woorden. Kunnen ze worden gegroepeerd of in een continuüm van minst tot zeer beledigend worden geplaatst? Als leerlingen spreken, teken dan pijlen naar woorden waarvan zij vinden dat ze gegroepeerd moeten worden.
- Stap 4:** Straattaal en het gebrek aan empathie. Mensen zeggen vaak: "Ik maakte maar een grapje" na het gebruik van offensieve straattaalwoorden, maar ze zijn nog steeds kwetsend. Denk als groep na over hoe deze woorden iemand zich zou laten voelen (schrijf de reflecties van de leerlingen naast de straattaal-woorden).



Scheldwoorden kunnen ook gewoon verbasteringen of straattaal zijn. Een voorbeeld hiervan is het woord 'nicht' dat vaak voor homoseksuele mannen wordt gebruikt. Lang niet alle homoseksuele mannen ervaren dit woord als een scheldwoord want het wordt vaak simpelweg 'positief' gebruikt als aanduiding voor een homo-man die wat vrouwelijk aandoet. Men moet ook weten dat niet in elk dialect of straattaalvariant dezelfde woorden kwetsend bedoeld zijn of worden gebruikt.

Nabespreken

- Welke kracht hebben deze woorden en waarom?
- Hoe worden deze straattaal-woorden gebruikt om mensen te intimideren?
- Wat zijn 3 dingen die je zou kunnen zeggen of doen om het gebruik van deze kwetsende straattaal-woorden in je school en leefgemeenschap te verminderen?
- Hoe kan je woorden gebruiken om te genezen?
- Wat zijn sommige momenten in de geschiedenis of je persoonlijke leven wanneer woorden hebben geleid tot pesterijen of geweld tegen een persoon of groep?

Huiswerk: bevestigingen

Kleine positieve woorden, gebaren of een simpele glimlach of "dank je wel" kunnen een tegengif zijn voor schadelijke straattaal. Let 24 uur lang op de woorden die je gebruikt als je met jezelf, je familie en vrienden, leraren en andere volwassenen praat. Welk percentage van je woorden is negatief en welk percentage is positief? Welk effect hebben je woorden op anderen en jezelf?

Algemene opmerking:

PeaceJam steekt het onderwerp in met compassie voor vluchtelingen omdat dit aansluit bij het verhaal van de Dali Lama. Natuurlijk kan er ook gekozen worden voor één of meerdere (minderheids-)groepen die compassie en empathie verdienen. Hierbij kan gedacht worden aan: de LHBTI*-gemeenschap, gehandicapten, etnische minderheden maar ook leeftijds minderheden zoals ouderen.

* lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of een intersekse persoon

Empathie & de vluchtelingen crisis

Een groep mensen waar vandaag de dag in onze media, in onze politiek en in onze gemeenschappen negatief over wordt gesproken, zijn vluchtelingen. In 2019 meldde de UNHCR (Hoge Commissaris van de Verenigde Naties voor de Vluchtelingen) dat **wereldwijd 70,8 miljoen mensen** onder dwang uit hun huizen of landen waren verdreven. Onder hen zijn **25,9 miljoen vluchtelingen**, van wie meer dan de helft jonger is dan 18.⁵

Een derde van de vluchtelingen en migranten die in Europa zijn aangekomen, waren achttien jaar of jonger, wat betekent dat tieners zoals jullie gedwongen worden hun huizen te verlaten vanwege conflicten, vervolging en armoede. Sommigen vertrekken met hun familie, anderen maken de reis alleen en riskeren uitbuiting door mensenhandelaars.⁶

Landen met recente of aanhoudende conflicten, waaronder Syrië, Irak, Afghanistan, Nigeria, Pakistan, Eritrea, Bangladesh, Somalië, Iran en een aantal landen ten zuiden van de Sahara, behoren sinds 2014 naar herkomst van de asielzoekers in de EU tot de belangrijkste landen. In 2015 is een recordaantal van **1.015.078 asielzoekers in Europa aangekomen; meer dan 800.000 van hen zijn over zee van Turkije naar Griekenland gesmokkeld.**⁷

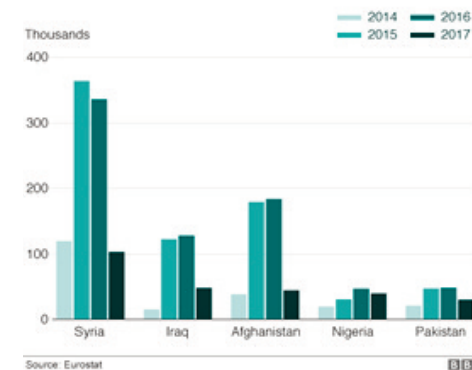
Ongeveer **80% van de vluchtelingen woont in de buurlanden van hun land van herkomst**. De top van de gastlanden voor vluchtelingen wereldwijd zijn: Duitsland (1,1 miljoen), Soedan (1,1 miljoen), Oeganda (1,2 miljoen), Pakistan (1,4 miljoen) en Turkije (3,7 miljoen).⁸



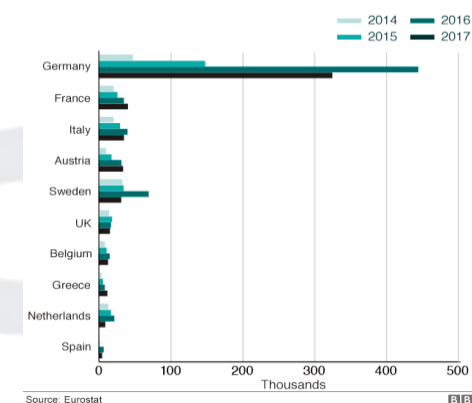
In migratie-studies, het wetenschappelijke vakgebied wat redenen voor migratie onderzoekt, worden de Engelse begrippen “push factor” en “pull factor” gebruikt om aan te geven waarom mensen ergens weg willen, of juist ergens naar toe getrokken worden.

Die factoren sluiten niet altijd 1 op 1 op elkaar aan. Bijvoorbeeld: In Polen zijn de lonen lager (push factor), in Nederland hoger (pull factor), dus migreert een Pool naar Nederland. Soms spelen andere push en pull factoren gelijktijdig een rol. Op onderstaande website worden een aantal factoren naast elkaar gezet.

<https://justiceformigrants.org/what-we-are-working-on/immigration/root-causes-of-migration/>



Successful asylum applications, 2014-17



⁵⁾ <https://www.unhcr.org/uk/figures-at-a-glance.html>

⁶⁾ <https://www.unicef.org/eca/emergencies/refugee-and-migrant-children-europe>

⁷⁾ <https://www.bbc.co.uk/news/world-europe-44660699>

⁸⁾ <https://www.unhcr.org/uk/figures-at-a-glance.html>

Nabespreken

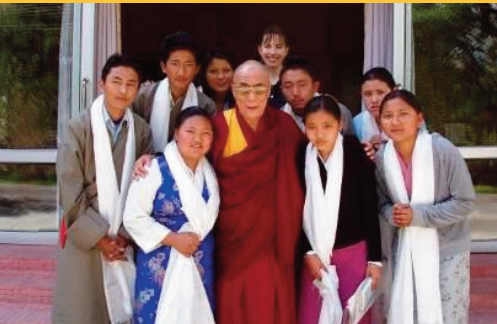
- Hoe heeft de vluchtelingencrisis jou persoonlijk geraakt? Heb jij of hebben jouw familieleden je huis moeten verlaten?
- Ken je iemand die uit een van deze landen is gevlucht en waarom ze moesten vertrekken?
- Hoe denk je dat het leven van de ontheemde jongeren op de lange termijn zal worden beïnvloed?
- Wat valt je op aan de statistieken? Heeft jou iets verbaasd of verrast?
- Wat zijn de gevolgen van deze vluchtelingencrisis voor jouw land? Voor de wereld?
- Hoe verhoudt de huidige vluchtelingencrisis zich tot de vluchtelingencrisis tijdens de Tweede Wereldoorlog?

Case Study van de Dalai Lama

Maak een
kopie voor
leerlingen

Vorbereiding voor het lezen van de casestudie

Bekijk de Dalai Lama als hij
praat over compassie:



[www.facebook.com/watch/
?v=162639797107341](https://www.facebook.com/watch/?v=162639797107341)



Tibet

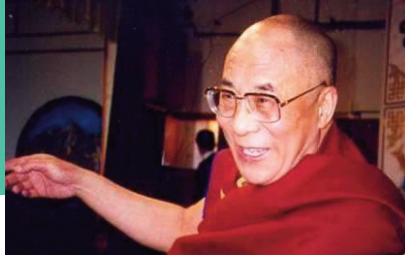
Woordenlijst

Neem deze woorden door
voor of tijdens het verhaal:

- monniken
- reïncarnatie
- compassie
- politiek asiel
- ballingschap
- soevereiniteit

Nobel Vredesprijswinnaar

De Nobelprijs voor de Vrede is in het leven geroepen door Alfred Nobel. Hij was een Zweedse uitvinder met meer dan 350 uitvindingen, en hij schreef ook gedichten en toneelstukken. Zijn beroemdste uitvinding was dynamiet. Hij creëerde het om gebieden op te blazen om wegen en spoorwegen te maken. Maar dynamiet werd al snel het meest destructieve wapen dat de mensheid kent, en Alfred werd bekend als de "koopman van de dood". Daarom heeft hij miljoenen dollars opzij gezet om de Nobelprijzen voor Natuurkunde, Scheikunde, Geneeskunde, Literatuur en Vrede in het leven te roepen. Hij overleed op 10 december 1896. De Vredesprijs wordt elk jaar uitgereikt op 10 december, ter ere van Alfred Nobel. **De Dalai Lama ontving de Nobelprijs voor de Vrede in 1989 voor zijn geweldloze inspanningen om het Tibetaanse conflict op te lossen en voor zijn wereldwijde rol als een man van vrede en pleitbezorger voor het milieu.**



De Dalai Lama ⁹ 1989 Nobel Vredesprijswinnaar

De Dalai Lama is geboren in 1935 in een klein dorpje in Tibet, Takstar genaamd. Zijn ouders noemden hem Lhamo Thondub (*uitgesproken als lamo tondu*). Hij groeide hoog op in het Himalaya gebergte op de kleine boerderij van zijn familie.

Toen Lhamo drie jaar oud was, kwamen belangrijke **monniken** uit de Tibetaanse hoofdstad Lhasa naar zijn dorp. Een man genaamd "de Dalai Lama", de leider van Tibet, was gestorven. Deze mannen waren op zoek naar de volgende Dalai Lama. De Tibetanen geloven dat alle mensen **gereïncarneerd** zijn als ze sterven. Een van de belangrijke mannen had een droom dat de volgende Dalai Lama in Takstar was herboren in een huis met turquoise dakgoten - zoals Lhamo's huis. De monniken en mannen van de Tibetaanse regering reisden naar Lhamo's boerderij om hem te zien. Na interactie met hem, besloten ze dat Lhamo de volgende Dalai Lama was. Dus namen ze hem en zijn familie mee naar Lhasa, waar hij een strenge opleiding begon om hem voor te bereiden om de volgende leider van Tibet te worden.

Voor de docent: Als de tijd het toelaat, toon dan scènes uit de film **Kundun**, die het levensverhaal van de Dalai Lama vertelt en hoe ze ontdekten dat Lhamo Thondub de 14^e Dalai Lama was.

Lhamo leerde mediteren, studeren en oefenen voor de dag dat hij 21 werd en de officiële leider van Tibet zou worden. Aangezien Tibet een boeddhistisch land is, was de belangrijkste les die Lhamo leerde was hoe het leven met vriendelijkheid en **compassie** te benaderen. Compassie gaat over het zien van het lijden van anderen en de wens dat hun lijden wordt verlicht. De Dalai Lama leerde hoe ze alle mensen en levende wezens met liefdevolle vriendelijkheid en compassie kon benaderen. Dit deel van het boeddhisme is zeer uitdagend omdat het voor ons natuurlijk is om een hekel te hebben aan of boos te zijn op degenen die ons kwaad doen. Maar de Dalai Lama heeft zich ingezet voor medeleven en sympathie voor alle levende wezens, zonder uitzondering.

In 1950, toen de Dalai Lama nog maar 15 jaar oud was, viel China Tibet binnen. China is een land net ten westen van Tibet en de Chinese regering wilde Tibet overnemen en onderdeel van China maken. Dus stuurden ze 80.000 soldaten om Tibet te veroveren. Het vreedzame Tibetaanse volk was geen partij voor het Chinese leger. Hoewel hij nog maar een tiener was, moest de Dalai Lama zich zijn roeping volgen en de leider van zijn land worden.

"Zij kozen 17 november 1950 als de dag [die ik als leider van Tibet zou overnemen. Ik was pas 15 jaar oud]. Ik was nogal bedroefd door deze ontwikkelingen. Een maand geleden was ik een zorgeloze jongeman die vol spanning uitkeek naar het jaarlijkse operafestival [in Lhasa]. Nu werd ik geconfronteerd met het onmiddellijke vooruitzicht om mijn land te leiden terwijl het zich op de oorlog voorbereidde." ¹⁰

⁹⁾ Aangepast op basis van de biografie van het Tibetaanse kantoor en het PeaceJam Curriculum.

¹⁰⁾ Gyatso, T. (1990). Vrijheid in ballingschap: De autobiografie van de Dalai Lama. San Francisco: Harper (p. 53).

De Dalai Lama heeft negen jaar lang gewerkt aan een vreedzame oplossing voor de problemen met China. Maar het was moeilijk omdat de Chinezen een andere taal en cultuur hadden dan de Tibetanen. Het leven in Tibet werd erg gevaarlijk. De Tibetanen probeerden zich te verzetten tegen de Chinese bezetting. Op 10 maart 1959 demonstreerden duizenden mensen in de hoofdstad van Lhasa en beweerden dat Tibet een onafhankelijk land was en dat China moest vertrekken. De Chinese soldaten vielen de demonstranten aan en doodden duizenden Tibetanen.

Het Tibetaanse volk was bezorgd dat het Chinese leger zou proberen de Dalai Lama te vermoorden, dus riepen ze hem op om te vertrekken. Het Chinese leger wilde hem echter niet laten gaan. Op een nacht in 1959 verkleedde hij zich als een soldaat en sloop zijn paleis uit. Het Chinese leger merkte hem niet op omdat hij er net zo uitzag als de andere soldaten rondom het paleis.

"Een paar minuten voor tien uur 's avonds, nu met een vreemd aanvoelende broek en een lange zwarte jas aan, gooide ik een geweer over mijn rechterschouder... Toen ik mijn bril in mijn zak stopte, stapte ik naar buiten. Heel bang was ik. Twee soldaten begeleiden me stilzwijgend naar de poort in de binnenmuur [van het paleis] ... Met hen liep ik op de tast door het park, nauwelijks in staat om iets te zien... We wisten ons met succes door de menigte [van Tibetanen die zich buiten mijn paleis hadden verzameld] te werken, maar daarna hadden we met de Chinezen zelf te maken. De gedachte om gevangen genomen te worden joeg me enorm schrik aan. Voor het eerst in mijn leven was ik echt bang." ¹¹

Vraag: Als je midden in de nacht gedwongen zou worden je huis te verlaten en nooit meer terug te keren, wat zou je dan meenemen en waarom?

De Dalai Lama reisde vele weken over de Himalaya, de hoogste bergen ter wereld. Toen hij uiteindelijk in India, het land ten zuiden van Tibet, aankwam, was hij erg ziek. De Indiase regering gaf hem **politiek asiel**, wat betekent dat ze hem politieke bescherming en een veilige plek om te wonen gaven, omdat hij niet veilig was in zijn eigen land. Zijn ouders en familie kwamen met hem mee, net als veel van zijn leraren en andere Tibetaanse overheidsfunctionarissen. Meer dan 87.000 Tibetaanse vluchtelingen volgden de Dalai Lama in **ballingschap**. Vandaag de dag leven er honderdduizenden Tibetaanse vluchtelingen in ballingschap in India en over de hele wereld.

Sinds 1960 woont de Dalai Lama in Dharamsala (*uitgesproken als daramsala*), India, bekend als "Kleine Lhasa". Het is nu de zetel van de Tibetaanse regering in ballingschap.

In de eerste jaren van zijn ballingschap ging de Dalai Lama naar de Verenigde Naties om hulp te vragen voor Tibet. Daarom heeft de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties in 1959, 1961 en 1965 drie resoluties aangenomen waarin China wordt opgeroepen de mensenrechten van de Tibetanen te eerbiedigen en hun **sovereiniteit** of vrijheid van Chinese controle te eerbiedigen. Maar China bezet vandaag de dag nog steeds Tibet.

¹¹⁾ Gyatso, T. (1990). *Vrijheid in ballingschap: De autobiografie van de Dalai Lama*. San Francisco: Harper (p. 138).

Vraag: Wat zijn de Verenigde Naties? Wat doen ze?

Om de Tibetaanse cultuur te behouden, startte de Dalai Lama meer dan 50 grote nederzettingen voor Tibetaanse vluchtelingen, en creëerde een Tibetaans schoolsysteem om vluchtelingenkinderen de Tibetaanse taal, geschiedenis, religie en cultuur te leren. Hij richtte verschillende culturele instituten op om 2000 jaar Tibetaanse kunst en wetenschap te behouden en hielp meer dan 200 kloosters te herstellen om de Tibetaanse boeddhistische leer in leven te houden.

De Dalai Lama zegt vaak: "Ik ben maar een eenvoudige boeddhistische monnik - niet meer of minder." Hij volgt het leven van een boeddhistische monnik. Hij woont in een klein huisje in Dharamsala en staat om 4 uur 's morgens op om te mediteren. Overdag woont hij vergaderingen bij, ontvangt een privé-publiek en leidt hij religieuze lessen en ceremonies. Hij besluit elke dag met meer gebeden. De Dalai Lama

heeft in de loop der jaren hard gewerkt om medeleven en liefdevolle vriendelijkheid te brengen aan de wereld, zelfs aan de Chinese regering na alles wat het zijn volk heeft aangedaan. Voor hem is dit de enige manier om vrede te brengen in Tibet en de wereld.

In 1989, op de dertigste verjaardag van de Chinese inval in Tibet, ontving de Dalai Lama de Nobelprijs voor de Vrede voor zijn inspanningen om een geweldloze oplossing te vinden voor het conflict met China.

Als onderdeel van de One Billion Acts of Peace Campagne dringt de Dalai Lama er bij jongeren op aan om specifiek water en andere natuurlijke hulpbronnen te gebruiken. Hij gelooft dat het gebrek aan toegang tot schoon water een groeiende mensenrechtenkwestie over de hele wereld aan het worden is, vooral omdat de strijd over beperkte middelen vaak leidt tot oorlog en gewelddadige conflicten. Als we ervoor zorgen dat alle mensen ten minste over de meest standaard natuurlijke hulpbronnen beschikken, zoals voedsel en water, zal de wereld veiliger worden.

Duscussievragen:

1. De Dalai Lama werd als tiener de leider van zijn land. Heb jij de verantwoordelijkheid moeten nemen voor andere mensen of situaties waarbij je het gevoel had dat je er niet klaar voor was? Wat heb je gedaan?
2. Heb je ooit je huis moeten verlaten en naar een nieuwe plek moeten verhuizen? Hoe voelde je je en wat heb je gedaan om jezelf te helpen omgaan met de verandering?
3. Wat betekent het om **empathie** te hebben voor de Dalai Lama en het Tibetaanse volk? Hoe kan je inlevingsvermogen tot actie leiden?

Meer over compassie

15
minuten

De Dalai Lama gelooft dat compassie de belangrijkste manier is om vrede in ons leven en in de wereld te creëren. Hij definieert compassie als:

‘Een houding die niet alleen wil dat anderen vrij zijn van hun lijden, maar ook een gevoel van betrokkenheid, verantwoordelijkheid en respect voor de ander is.’

‘Een echt meelevende houding ten opzichte van anderen verandert niet, ook al gedragen zij zich negatief ten opzichte van jou.’

‘Als we gemotiveerd worden door compassie en wijsheid, zijn de resultaten van onze acties in het voordeel van iedereen, niet alleen van onszelf of van een onmiddellijk gemak.’

Compassie definiëren:

Laten we nu als groep onze eigen definitie van compassie creëren op basis van deze drie stellingen.

1. Wat zijn de belangrijkste ideeën die we in onze definitie willen opnemen?" (gebruik de Respectvol Debatteren stappen om jouw proces te begeleiden)
2. Wie is 'de ander' die hij in het eerste citaat noemt? Wie beschouw jij als 'de ander'?

Compassie oefenen:

Zoek een ruimte waar jongeren zich vrij kunnen bewegen (als het klaslokaal klein is, moet je misschien naar buiten of naar een gang gaan).

"We gaan een spelletje spelen dat lijkt op 'tikkertje', maar dan met een twist. Als ik een nummer roep, moet je snel rennen en met andere leerlingen de armen aan elkaar haken om een groep van dat nummer te vormen. Als ik bijvoorbeeld 'drie' roep, moet je in groepen van drie worden ingedeeld. Iedereen die buiten een groep wordt gelaten, kan een eigen groep vormen. Als het tijd is om te wisselen, kun je niet bij dezelfde mensen blijven." (Deze activiteit kan in paren worden gedaan als de groep klein is).

Roep dan de volgende nummers op en als de leerlingen in hun groep zijn, vraag dan de bijbehorende vraag. Om de leerlingen op te warmen, roep je een paar nummers op en laat je ze groeperen voordat je begint met de aanwijzingen hieronder. Geef de groepen twee minuten de tijd om elke prompt te bespreken.

1. **Roep "3"**: Als leerlingen in groepjes van drie zijn, vraag dan: *"De Dalai Lama zegt: 'Wees vriendelijk wanneer dat mogelijk is. Het is altijd mogelijk.' Ben je het met hem eens of niet en waarom?"*
2. **Roep "2"**: Als de leerlingen in groepjes van twee zijn, vraag dan: *"De Dalai Lama zegt dat de Chinese overheidsfunctionarissen zijn grootste leraren zijn omdat hij zo hard moet werken om zijn compassie voor hen te behouden. Voor welke persoon of groep heb je het moeilijk om compassie te hebben of vriendelijk te zijn en waarom?"*
3. **Roep "4"**: Als leerlingen in groepjes van vier zijn, vraag dan: *"Wat is één ding dat je kunt doen om meer compassie en vriendelijkheid te tonen aan jezelf en aan anderen?"*

Nabespreken

- Hoe voelde het om buiten een groep te worden gehouden of om iemand uit je groep buiten te sluiten?
- Wat waren de overeenkomsten tussen jullie antwoorden en wat waren de belangrijkste verschillen?
- Wat heb je van deze activiteit geleerd over compassie?

Huiswerk: bevestigingen

Wees je bewust van waar je gedurende je dag compassie ziet. Zoek naar mensen die compassie tonen terwijl je met je vrienden en familie omgaat, luister en lees de nieuwsberichten, sociale mediaberichten, enz. Deel je bevindingen als je als groep weer samenkomt.

Waarom het risico nemen?

(Hand-out - werblad 1 en 2)

20
minuten

Laat de groep in een cirkel zitten of staan (of twee cirkels als er een grote groep is).

"Als we het hebben over empathie en compassie denken we meestal aan mensen of groepen die we kennen. Maar we vergeten vaak die mensen en groepen van buiten onze eigen leefgemeenschap (buitenstaanders).

Neem een minuut de tijd om na te denken over eventuele negatieve gedachten die je onlangs had over 'buitenstaanders' (zoals andere leerlingen, een persoon die je zag, groepen die je kent). Denk nu terug aan waar je was. Zat je in de klas, met je familie, was je sociale media aan het lezen, of liep je in je wijk? Hou die gedachte vast terwijl we deze activiteit doen."

Waarom het risico nemen?

"De Dalai Lama beschouwt zichzelf nog steeds als vluchteling omdat hij gedwongen werd zijn huis in Tibet te ontvluchten en over de Himalaya, de hoogste bergen ter wereld, naar India te reizen. Hij stierf bijna op deze moeilijke reis, maar het was niet veilig voor hem om in Tibet te blijven".

Gebruik de "Waarom het riskeren?"-werkbladen nummer 1 en 2 (in de **hand-out**) om een klassendiscussie te beginnen over waarom mensen alles zouden riskeren om 'buitenstaanders' te worden in een andere gemeenschap of land.

Stap 1: “Waarom het risico nemen?”



Werkblad nr. 1 uitdelen.

Vraag de leerlingen om de foto op het werkblad een minuut in stilte te bestuderen. Vraag dan met z'n tweeën of een hele groep naar de aanwijzingen op het werkblad en noteer de antwoorden van de leerlingen op het bord.

Lestips:

Laat leerlingen deze foto een minuut lang in stilte bestuderen. Denk met z'n tweeën of als een hele klas na over elk van de onderstaande aanwijzingen en schrijf je antwoorden op het bord of op dit artikel.

- Wat is het?
- Hoe kwam het daar?
- Waar is het?
- Waarom hadden ze het nodig?
- Van wie is het?
- Wat is er met de mensen gebeurd die het daar hebben achtergelaten?

Stap 2: “Waarom het risico nemen?”



werkblad nr. 2 uitdelen.

Vraag de leerlingen om de foto een minuut in stilte te bestuderen. Vraag met z'n tweeën of een hele groep naar de aanwijzingen op het werkblad en schrijf de antwoorden van de leerlingen op het bord.

Laat leerlingen deze foto een minuut lang in stilte bestuderen. Denk met z'n tweeën of als een hele klas na over elk van de onderstaande aanwijzingen en schrijf je antwoorden op het bord of op dit artikel.

- Waarom doen ze het? Waarom hebben ze het risico genomen?
- Wat zou je doen als je in hun situatie terecht zou komen?
- Hoe zou je ontvangen willen worden als je naar een ander land moest vluchten?
- Hebben we de verantwoordelijkheid om anderen te helpen die zich in deze situatie bevinden en wat kunnen we doen om te helpen?

Nabespreken

- Welke veronderstellingen heb je gemaakt over de mensen die bij de foto's betrokken waren?
- Hoe verhoudt de ervaring van vluchtelingen zich vandaag de dag tot het verhaal van de Dalai Lama?
- Denk terug aan de negatieve gedachten die je misschien gehoord hebt over "buitenstaanders". Waarom zouden ze het risico lopen om naar het buitenland te komen, wetende dat ze buitenstaanders zullen zijn?
- Wat kunnen we doen om medeleven te tonen met deze mensen en groepen?

Dagboek

Houd een dagboek bij van de taal die je gedurende je dag gebruikt. Hoeveel daarvan is positief en hoeveel is negatief? Schrijf voor elke negatieve gedachte waar je denkt dat de boodschappen vandaan komen, of ze waar zijn of niet, en hoe je ze in positieve uitspraken kunt omzetten.

-  Laat, in plaats van een klassikale discussie, de leerlingen dit op een geeltje schrijven en op hun tafel plakken en dit met hun tafelgroep bespreken.
-  Print de werkbladen op A3 en leg ze op de tafelgroepen. Verdeel de klas in groepen van 3 á 4 leerlingen. Laat de leerlingen de antwoorden op A3 schrijven en deze uitwisselen met de tafelgroep naast hen.

Bekijk de Dalai Lama



Bekijk de Martin Scorsese film, Kundun.

Deze bekroonde film vertelt het levensverhaal van de Dalai Lama en legt de schoonheid van Tibet en de strijd van het Tibetaanse volk vast (kijkwijzer 12, <https://www.kijkwijzer.nl/kundun/page26-0-50411.html>). Het kan in korte segmenten in een les of als schoolvoorstelling worden getoond.

Klik op de link om te kijken: <https://www.youtube.com/watch?v=EC0jChlBwHE>

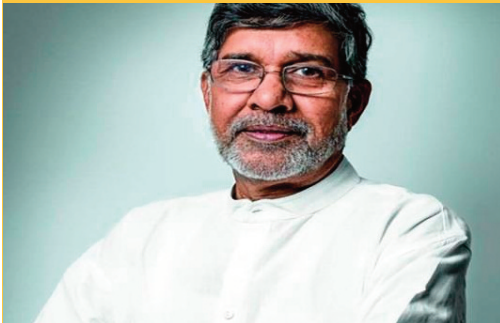
Case Study over Compassie

Het Verhaal van Kailash Satyarthi

Maak een
kopie voor
leerlingen

Mensenhandel & moderne slavernij

Een van de grootste crises in Europa is het probleem van de mensenhandel en de moderne slavernij. In deze casestudy gaan we onderzoeken hoe dit probleem jonge mensen over de hele wereld heeft beïnvloed en hoe Kailash Satyarthi, de Nobel Vredesprijswinnaar van de Dalai Lama, zijn leven heeft gewijd aan het redden van kinderen die gevangen zitten in de moderne slavernij.



Kailash Satyarthi
2014 Nobel Vredesprijswinnaar

Kailash Satyarthi werd geboren op 11 januari 1954 in Vidisha, India. Toen hij vijf jaar oud was, zag hij een jongen van ongeveer zijn leeftijd buiten de voorpoort van zijn school. De jongen ging niet naar school, maar hielp zijn vader met het poetsen van zijn schoenen. Toen Kailash vroeg over de jongen, legde zijn leraar uit dat het in India normaal is dat veel kinderen in plaats van naar school gaan werken omdat ze hun familie financieel moeten ondersteunen. Deze ervaring heeft Kailash's passie voor de rechten van het kind aangewakkerd.

Kailash behaalde een graad in elektrotechniek en begon zijn carrière als ingenieur. Geplaagd door de problematiek van de kinderslavernij, verliet Kailash in 1980 zijn carrière als ingenieur om zich fulltime in te zetten voor de rechten van het kind. Kailash begon een dagboek genaamd 'The Struggle Shall Continue'. Het was bedoeld om de aandacht te vestigen op het probleem van de kinderarbeid. Toen hij hoorde van een fabriek die kinderen dwong om te werken, besloot hij zijn woorden in daden om te zetten.

Kailash begon met het binnenvallen van fabrieken en het redden van kinderen en hun ouders die gedwongen werden om slavenarbeiders te zijn. De invallen waren zeer gevaarlijk en hij werd vaak geconfronteerd met geweld van degenen die de leiding hadden over de fabrieken.

Kailash realiseerde zich dat het werk niet eindigde met het redden van de kinderen. Deze kinderen moesten worden gerehabiliteerd zodat ze een normaal leven konden leiden. Daarom richtte hij de organisatie Bachpan Bachao Andolan (Save the Children Movement) op, die zich inzet voor het uitroeien van mensenhandel en slavenarbeid. Het succes van BBA leidde tot de verwezenlijking van de Zuid-Aziatische Coalitie voor Kinderarbeid in 1989, die duizenden kinderarbeiders die in verschillende industrieën werken heeft bevrijd.

In 1998 leidde hij de Global March tegen kinderarbeid. De mars was een volksbeweging om mensen en organisaties te motiveren om kinderarbeid te bestrijden. **In 2014 kreeg Kailash de Nobelprijs voor de Vrede voor de bescherming van de rechten van meer dan 85.000 kinderen uit 144 landen.**

Woordenlijst

Bespreek deze termen voor of tijdens de casestudy zoals ze naar voren komen:

- Kind
- Menschenhandel
- Moderne slavernij
- Gebonden arbeid
- Ongeleide Kind

Wat is moderne slavernij?

Hoewel de slavernij in de 19^e eeuw wettelijk werd afgeschaft, lijden mensen over de hele wereld nog steeds onder de slavernij. Er zijn vele vormen van moderne slavernij, waaronder: mensen-handel, kinder-slavernij, dwangarbeid, slavenarbeid en gedwongen huwelijken. Slachtoffers worden door handelaars en slavenmeesters overgehaald, bedrogen en gedwongen tot een leven van misbruik, slavernij en onmenselijke behandeling. Het is moeilijk te begrijpen wat de werkelijke omvang van het probleem is, omdat het illegaal en dus verborgen is, maar de Internationale Arbeidsorganisatie stelt:

- **In 2016 waren er op elke willekeurige dag 40,3 miljoen slachtoffers van moderne slavernij**
- **1 op de 4 slachtoffers van moderne slavernij waren kinderen, in totaal 10,1 miljoen kindslachtoffers.**¹²

Dung's verhaal

Dung komt uit het noorden van Vietnam. Ze groeide op bij haar grootouders, zonder haar echte ouders te kennen. Haar familie was arm en Dung ging niet naar school, maar hielp haar grootouders met het inzamelen en sorteren van afval om een inkomen te verdienen. Haar grootouders stierven toen ze 14 jaar oud was en lieten haar alleen zonder verzorger achter. Dung overleefde door werk te vinden in een restaurant, waar ze in ruil voor haar werk voedsel zou krijgen. Het was in dit restaurant waar twee vrouwen die vaste klanten waren, bevriend raakten met Dung. Ze boden aan om een avondmaal voor haar te koken, maar na het eten begon Dung zich duizelig te voelen. Ze werd wakker in een huis en kreeg te horen dat ze in China was. Er waren daar andere vrouwen en ze huilden. Chinese mannen waakten over hen en ze hadden messen. Na een paar dagen werd Dung gedwongen om op reis

te gaan. Ze wist niet waar ze heen ging of waarom, en was doodsbang. In een paar weken tijd werd ze door Europa gereden in verschillende vrachtwagens. Dung kwam aan in het Verenigd Koninkrijk, waar ze in een huis met andere vrouwen werd vastgehouden en gedwongen werd tot seksuele uitbuiting. Ze kreeg te horen dat ze het geld moest terugverdienen dat werd betaald om haar naar het Verenigd Koninkrijk te brengen.¹³

Discussievragen

1. De ervaring die Kailash als 5-jarige jongen had als getuige van een kind dat gedwongen werd om te werken en niet naar school te gaan, heeft zijn passie voor de rechten van het kind aangewakkerd. Ben jij getuige geweest van iets onrechtvaardigs wat je heeft geïnspireerd om te handelen?
2. Heeft iets je verbaasd over Dung's verhaal?
3. Welke wetten bestaan er in jouw land rond moderne slavernij?



Kijk hoe Kailash Satyarthi zijn eigen verhaal vertelt en praat over hoe hij vrede kan sluiten:

<https://www.youtube.com/watch?v=HI7zfpitZpo&feature=youtu.be>

¹²⁾ <https://www.ecpat.org.uk/child-trafficking-statistics>

¹³⁾ <https://www.antislavery.org/vietnamese-children-trafficked-europe>

Bekijk “The Price of Free”

Bekijk als groep deze documentaire die het verhaal vertelt van Kailash Satyarthi's reis om elk kind te bevrijden van de slavernij. "The Price of Free" volgt Satyarthi en zijn team van activisten over de hele wereld op geheime invallen en reddingsmissies, terwijl ze jagen op vermiste kinderen en werken om ze te herenigen met hun families.



Bekijk hier de film: <https://www.priceoffree.com>
(geen kijkwijzer classificatie)

Huiswerk:

Organiseer filmvoorstellingen van "The Price of Free" in je school of in jouw wijk.

Ga naar <https://www.priceoffree.com/host-a-screening> voor meer informatie.

- Kies een datum. Beslis wanneer je jouw vertoning organiseert.
- Kies een locatie. Bepaal of je de film bij jou thuis of op een externe locatie wilt vertonen. Je wilt een groot scherm en een goed geluidssysteem.
- Stuur een uitnodiging. Breng je gasten op de hoogte van de plannen om aanwezig te zijn, en vervolg met herinneringen een week en de dag voor je vertoning.
- Maak het onvergetelijk. Maak optimaal gebruik van de screening door deze te koppelen aan een zinvolle discussie na het kijken en een plan van aanpak.
- Documenteer het. Word lid van de onlinebeweging om een einde te maken aan kinderarbeid. Plaats foto's van je vertoning op sociale media met de #PriceOfFree hashtag.

Nabespreken

- Wat betekent het om "vrij, veilig en opgeleid" te zijn?
- Hoe zou je jouw eigen leven beoordelen in termen van hoe vrij, veilig en goed opgeleid je bent, en waarom?
- Wat is één ding dat je kunt doen om kinderen te helpen vrijer, veiliger en beter opgeleid te zijn in jouw gemeenschap?
- Denkend aan wat je geleerd hebt van de Dalai Lama en Kailash Satyarthi, hoe verhoudt compassie zich tot kindslavernij? En hoe hebben beide betrekking op het opbouwen van een meer inclusieve en samenhangende gemeenschap?

Actie ondernemen

doorlopend

Vriendelijkheid begint bij mij: Verken als groep de One Billion Acts of Peace website (<https://www.billionacts.org>) om te zien hoe deze internationale burgerbeweging onder leiding van 14 Nobel Vredesprijswinnaars enkele van de belangrijkste problemen van onze planeet aanpakt. Het doel is om jongeren over de hele wereld te betrekken bij het doen van One Billion Acts of Peace - van eenvoudige daden van vriendelijkheid tot diepgaande projecten die de onderliggende oorzaak van problemen aan te pakken.

"We gaan onszelf uitdagen om de woorden van de Dalai Lama te volgen: 'Wees vriendelijk waar mogelijk. Het is altijd mogelijk' door deel te nemen aan de One Billion Acts of Peace Campagne van PeaceJam en een daad van vrede en vriendelijkheid te doen."



- **Brainstorm manieren waarop je je vriendelijkheid kunt tonen:**
 - o Onszelf: wanneer we negatief over onszelf praten
 - o Anderen: familie, vrienden, klasgenoten, leraren, enz.
 - o Groepen waartoe je behoort en groepen die anders zijn dan jij of een andere geloofs-overtuiging hebben. Zorg ervoor dat de mensen of groepen die gemarginaliseerd zijn in je school/gemeenschap worden opgenomen.
- Ga naar <https://www.billionacts.org> en klik op **"get inspired"** om "small acts you start now" te bekijken, wat "kleine acties die je zo kunt doen" betekent.
- **Doe mee aan PeaceJam's One Billion Acts of Peace Campagne** en registreer je daad van vriendelijkheid en vredesactie.

De School Vriendelijkheids Challenge: Daag je school uit om te proberen te leven volgens de uitspraak van de Dalai Lama: *"Wees vriendelijk wanneer dat mogelijk is. Het is altijd mogelijk"*, door zijn woorden te delen en iedereen aan te moedigen om een vredesactie te doen als onderdeel van de One Billion Acts of Peace Campagne.

- Start door je klas/groep iets vriendelijks te laten doen en registreer het op <https://www.billionacts.org> (of via je regionale PeaceJam Office's webpagina via <https://www.peacejam.org/offices>).
- Plaats het allemaal op sociale media.
- Daag specifieke leraren, groepen leerlingen en vrienden uit om vredesacties te doen.
- Betrek de school erbij door de uitdaging aan te kondigen in bijeenkomsten of vergaderingen, door middel van posters, enz.



COMPASSIE IN ACTIE

Inclusieve gemeenschappen bouwen

Hand-outs

Waarom het Risico nemen?

Werkblad 1



Bestudeer deze foto één minuut lang in stilte.

Prikkelvragen:

Denk vervolgens in tweetallen of met de hele klas na over elke onderstaande prikkelvraag en schrijf de antwoorden op het bord of op dit blad.

- Wat is het?
- Waar is het?
- Van wie is het?
- Hoe komt het daar?
- Waarom hadden ze het nodig?
- Wat is er gebeurd met de mensen die het hier hebben achtergelaten?

Waarom het Risico nemen?

Werkblad 2



Bestudeer deze foto één minuut lang in stilte.

Prikkelvragen:

Denk vervolgens in tweetallen of met de hele klas na over elke onderstaande prikkelvraag en schrijf de antwoorden op het bord of op dit blad.

- Wat zijn ze aan het doen?
- Waarom doen ze het? Waarom namen zij het risico?
- Wat zou jij doen in hun situatie?
- Hoe zou jij opgevangen willen worden als je naar een ander land moest vluchten?

Hebben we de plicht anderen die zich in een dergelijke situatie bevinden te helpen en hoe kunnen we dat doen?



Copyright 2020 PeaceJam Foundation
Bewerking: CED-Groep
Vormgeving: Ton Kuijpers Vormgeving

Voor meer informatie, neem contact op via: info@cedgroep.nl