

NATIONALE CIRKELS EN GROEPEN DIE SAMEN WERKEN AAN HET ONDERSTEUNEN TIJDENS CONFLICT EN HET LEVEN EN VERSTERKEN VAN DE XR KERNWAARDEN

NATIONAL CIRCLES AND GROUPS WORKING TOGETHER TO SUPPORT DURING CONFLICT AND IN LIVING AND STRENGTHENING THE XR PRINCIPLES & VALUES

- Sociocratie / Sociocracy - contact: [Mattermost](#)
- Bemiddeling / Conciliation - contact: [Mattermost](#) of [XR-Conciliation@protonmail.com](#)
- Vertrouwenspersonen / Trust persons - contact: [Mattermost](#) of [XR-TrustPersons@protonmail.com](#)
- XR Therapeuten & psychologen / XR Therapists and psychologists - contact: [Mattermost](#) of [XRtherapeuten@protonmail.com](#)
- Regeneratieve Culturen / Regenerative cultures ([Mattermost](#), [Regenerativecultures@extinctionrebellion.nl](#))
- Geweldloze communicatie / Nonviolent Communication - contact: [Mattermost](#) of [XR-NVC@protonmail.com](#)
- Inclusie & Macht / Inclusion & Power - contact: [Mattermost](#)

SOCIOCRATIE / SOCIOCRACY ([Mattermost](#))

XR organiseert zich via de principes van een zichzelf organiserend systeem. Deze principes bevatten veel kenmerken die onze kernwaarden ondersteunen zoals het actief inperken van machtsstructuren en het benutten van alle kennis en ervaring binnen de beweging. De structuur van hoe we ons organiseren en hoe we besluiten nemen heeft grote invloed op hoe we ons gedragen. Sociocratie met het consentbeginsel, biedt handvatten voor een structuur die gelijkwaardigheid, effectiviteit en efficiëntie bevordert, door het nemen van (eigen) verantwoordelijkheid te vergroten en relevante informatie transparant te laten stromen.

De Sociocratie cirkel kan groepen helpen bij oa het verbeteren van de onderlinge samenwerking, het maken van afspraken over welke cirkels of groepen welke besluiten mogen nemen, het verkiezen van rollen binnen de groep. Dit kan bijvoorbeeld via een Sociocratie-training. Ook biedt de nationale Sociocratie cirkel

aan om te ondersteunen bij het faciliteren van (moeilijke) gesprekken en kunnen zij een facilitator van buiten de groep regelen als er binnen de groep geen facilitator gevonden kan worden.

Aanbod vanuit de Sociocratie cirkel:

- Regelmatige webinars ter introductie van sociocratie
- Op verzoek live workshops of trainingen in sociocratie
- Basistraining voor sociocratisch gespreksleiders
- Intervisie voor sociocratisch gespreksleiders
- Advies en ondersteuning in de praktijk als het gaat om (knelpunten bij) sociocratische processen

XR organises itself through the principles of a self-organising system. These principles contain many features that support our principles and values such as actively curbing power structures and utilising all knowledge and experience within the movement. The structure of how we organise ourselves and how we make decisions has a large impact on how we behave. Sociocracy with the principle of consent gives us tools for a structure that promotes equality, effectiveness and efficiency. It increases (personal) responsibility and makes relevant information available in a transparent way.

The Sociocracy circle can help groups improve mutual cooperation, make agreements about which circles or groups can make which decisions, elect roles within the group, etc. This can be done for instance through a Sociocracy training. The national Sociocracy circle also offers support in facilitating (difficult) conversations and can arrange a facilitator from outside the group if no facilitator can be found within the group.

The Sociocracy circle offers:

- *Frequent webinars to introduce sociocracy*
- *On request workshops or training in sociocracy*
- *Basic training for sociocratic facilitators*
- *Intervision for sociocratic facilitators*
- *Advice and support with bottlenecks in sociocratic processes*

BEMIDDELING / CONCILIATION (Mattermost, XR-Conciliation@protonmail.com)

Deze cirkel kan met behulp van de sociocratische handvatten en gespreksregels ondersteunen bij conflicten tussen rebellen. Je kunt er terecht als je frictie met anderen ervaart; er samen niet uitkomt; en behoefte hebt aan ondersteuning om open te kunnen blijven staan voor elkaar. De vragen waarvoor rebellen ons kunnen inschakelen kunnen gaan over o.a.: meningsverschillen of conflicten,

moeite met samenwerken, vermijden van mensen, discriminatie, intimidatie, moeite met anderen aanspreken op hun gedrag, grensoverschrijdend gedrag, genegeerd worden. De bemiddeling is strikt vertrouwelijk. De bemiddelingskring organiseert gesprekken bij voorkeur live. De ondersteuning gebeurt in principe altijd door 2 leden van de cirkel.

This circle can support in conflicts between rebels using sociocratic tools and rules of discussion. You can come to us if you experience friction with others; cannot work things out together; and need support to keep an open mind. The questions rebels can turn to us for can include: disagreements or conflicts, difficulty working together, avoiding people, discrimination, harassment, difficulty holding others accountable for their behaviour, transgressive behaviour, being ignored. Conciliation is strictly confidential. The circle prefers to organise the conciliation-meetings in real life. The support of these meetings is done by 2 members of the circle.

VERTROUWENSPERSONEN / TRUST PERSONS ([Mattermost](#), [XR-TrustPersons@protonmail.com](#))

De vertrouwenspersonen van XR bieden ondersteuning bij ongewenst gedrag binnen de beweging, zoals bijvoorbeeld pesten of discriminatie, of wanneer de waarden van XR niet worden nageleefd. Zij bieden vertrouwelijk en vrijblijvend een luisterend oor en kunnen individuele rebellen ondersteunen bij het zetten van de juiste stappen en het vinden van een oplossing. Zij zijn geen bemiddelaars en nemen geen zaken over.

De landelijke VP-cirkel ondersteunt de vertrouwenspersonen door:

- Een VP te bieden voor rebellen in cirkels die geen eigen VP hebben, of rebellen uit een cirkel waar wel een VP is maar waar de rebel liever contact zoekt met een VP buiten de eigen cirkel.
- VP's van regionale cirkels ondersteuning te bieden door:
 - Back-up te zijn bij ingewikkelde casussen;
 - Opleiding en training te verzorgen voor VP's in regionale cirkel;
 - Intervisie te organiseren.

XR's Trustpersons circle offers support in cases of undesirable behaviour within the movement, such as bullying or discrimination, or when XR's values are not respected. They offer a confidential and non-committal listening ear and can support individual rebels in

taking the right steps and finding a solution. They are not mediators and do not take things over. The national TP circle supports the TP's through:

- *To offer a TP for rebels in circles that do not have their own TP, or rebels from a circle where there is a TP but where the rebel would rather contact a TP outside its own circle.*
- *Provide TPs of regional circles by:*
 - *To be backup at complicated cases;*
 - *To provide training and education for VPs in regional circle;*
 - *To organize intervention.*

XR THERAPEUTEN & PSYCHOLOGEN / XR THERAPISTS AND PSYCHOLOGISTS

([Mattermost](mailto:XRtherapeuten@protonmail.com), XRtherapeuten@protonmail.com)

XR Therapeuten & psychologen is een community die professionele vaardigheden en kennis biedt om de veerkracht van individuele rebellen en het regeneratievermogen van de bredere beweging te ondersteunen. XR Therapeuten & psychologen:

- ondersteunen
 - verschillende kringen, lokale groepen en campagneteams met verzoeken om een meer diepgaande en professionele kijk op menselijk functioneren.
 - individuele rebellen met het vinden van veerkracht, het verwerken van acties en het voorkomen van post-actie trauma. We bieden 1 tot 3 kosteloze sessies, deze zijn gericht op dat wat direct voortkomt uit actievoeren. We bieden geen zorg als er daadwerkelijk crisishulp nodig is, in dat geval verwijzen we door naar de huisarts.
 - de mensen van de verschillende regeneratieve cirkels met hun vragen over de processen die zij begeleiden of waarbij zij betrokken zijn (verzoening, I&P, Sociocratie, vertrouwenspersonen, Regen, Actieve Hoopgemeenschap)
- geven training in
 - psycho-educatie over emotie- en stressregulatie en klimaatpsychologie, weergegeven in documenten en workshops.
 - het faciliteren van debrieftrainingen

- organiseren
 - de XR Therapeuten & Psychologen gemeenschap, de cc, het beantwoorden van de mail
 - debriefs in het hele land voor grotere acties en coördineren de debriefpool met getrainede debriefers
 - intervisie voor de XR therapeuten & psychologen die kosteloze emotionele ondersteuning bieden wanneer dat gewenst is
- mobiliseren therapeuten & psychologen
 - via social media accounts
 - door de straat op te gaan en onze boodschap daar te verspreiden

XR Therapists & Psychologists is a community that provides professional skills and knowledge to support the resilience of individual rebels and the regenerative capacity of the broader movement. XR Therapists & Psychologists:

- *are supporting*
 - various circles, local groups and campaign teams with requests for a more in-depth and professional view of human functioning.
 - *Individual rebels with finding resilience, processing actions and preventing post-action trauma. We offer 1 to 3 free sessions, these are focused on that which comes directly from campaigning. We do not offer care if actual crisis help is needed, in which case we refer to the family doctor.*
 - *The people of the different regenerative circles with their questions about the processes they accompany or are involved in (Reconciliation, I&P, Sociocracy, Confidants, Rain, Active Hope Community)*
- *are providing training in*
 - *psycho-education on emotion and stress regulation and climate psychology, represented in documents and workshops.*
 - *Facilitating debrief trainings.*
- *are organizing*
 - *the XR Therapists & Psychologists community, cc, answering mail*
 - *debriefs across the country for larger actions and coordinate the debrief pool with getrainede debriefers*
 - *intervision for the XR therapists & psychologists providing free emotional support when wished for*
- *are mobilizing therapists & psychologists*
 - *through social media accounts*
 - *by taking to the streets and spreading our message there*

REGENERATIEVE CULTUREN / *REGENERATIVE CULTURES* ([Mattermost, Regenerativecultures@extinctionrebellion.nl](mailto:Regenerativecultures@extinctionrebellion.nl))

De Regeneratieve Culturen cirkel moedigt onze beweging aan om de 10 kernwaarden te leven en is als een levende bibliotheek van alle regeneratieve kennis en vaardigheden die beschikbaar zijn binnen XR. De cirkel helpt rebellen te verbinden met de hulp die ze nodig hebben om onze kernwaarden in de praktijk te brengen: het stimuleren en ondersteunen van een gezonde, veerkrachtige en regeneratieve cultuur die geworteld is in onderlinge verbondenheid, zowel binnen als buiten XR. Op deze manier ondersteunen we de culturele verandering die nodig is om te focussen op de 3 eisen voor klimaatrechtvaardigheid en progressieve verandering. Door deze verandering zorgen we ervoor dat rebellen de vlam brandend kunnen houden om op te komen voor gerechtigheid, opnieuw en opnieuw... en opnieuw. De cirkel wil XR ook helpen reflecteren op hun eigen gezondheid en toewijding aan deze waarden. Zodat we kunnen blijven leren, groeien en regeneratieve culturen kunnen doorgeven.

Als er onderling conflicten ontstaan, kan dat uitdagend zijn, maar het is ook een opening om van elkaar en de situatie te kunnen leren. Regeneratieve Culturen cirkel ondersteunt rebellen en groepen om op een constructieve en veilige manier om te (leren) gaan met conflicten. Als er sprake is van een crisis binnen een cirkel, groep of community, dan zorgt de Regeneratieve Culturen cirkel voor directe verwijzing naar ondersteuning.

The Regenerative Cultures circle encourages our movement to live the 10 principles and values and forms a living library of all the regenerative knowledge and skills available within XR. The circle helps connect rebels with the help they need to put our principles and values into practice: facilitating a healthy, resilient and regenerative culture rooted in interconnectedness, both inside and outside XR. This way, we support the cultural change needed to focus on the 3 demands for climate justice and progressive change. Through this change, we ensure that rebels can keep the flame burning to stand up for justice, again and again and again. The circle also wants to help XR reflect on their own health and commitment to these values. So that we can continue to learn, grow and pass on regenerative cultures.

Conflict that arises among ourselves can present a challenge. But this is also a possibility to learn from each other and the situation. The Regenerative Cultures circle supports rebels and groups to (learn how to) deal with conflict in a constructive and safe manner. If there is a crisis within a circle, group or community, the Regenerative Cultures circle ensures direct referral to support.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE / *NONVIOLENT COMMUNICATION*

(Mattermost, XR-NVC@protonmail.com)

Geweldloosheid ligt als kernwaarde aan de basis van alle acties van XR. Alleen op die manier wil XR systeemverandering bewerkstelligen. Tegelijk kan dat een enorme opgave zijn: het principe van geweldloosheid hoog houden in een wereld vol conflicten! Niet alleen buiten XR, maar ook binnen XR en binnen in onszelf. Iedere keer opnieuw vergt dit extra bewustzijn en specifieke keuzes in hoe je communiceert. Dat is soms moeilijk op te brengen, vooral als je geraakt bent. Het is fijn en ook belangrijk om hierbij aangemoedigd en gesteund te worden.

Om participanten van XRNL te sterken in geweldloosheid bieden wij, een groep trainers in Geweldloze Communicatie (GC, ook wel Verbindende Communicatie en in het Engels, Nonviolent Communication), ondersteuning aan. GC is een gedachtegoed dat gebaseerd is op compassie en verbinding. De steun in de rug die wij willen bieden kan een workshop zijn waarin je kennismaakt en oefent met de beginselen van GC. Het kunnen ook andere vormen van support zijn, zoals coaching, intervisie, mediation en facilitation bij lastige situaties in jouw groep of cirkel.

Non-violence, as a core value, underpins all of XR's actions. This is the only way XR wants to bring about systemic change. At the same time, this can be a huge task: upholding the principle of non-violence in a world full of conflicts! Not only outside XR, but also within XR and within ourselves. This requires extra awareness and specific choices in how you communicate every time. This is sometimes difficult to do, especially when you are affected. It is nice and also important to be encouraged and supported in this.

To strengthen XRNL participants in non-violence, we, a group of trainers in Nonviolent Communication (NVC), offer support. NVC is a philosophy based on compassion and connection. The support we want to offer can be a workshop in which you are introduced to and practice the principles of NVC. It can also be other forms of support, such as coaching, intervision, mediation and facilitation in difficult situations in your group or circle.

INCLUSIE & MACHT / *INCLUSION & POWER* ([Mattermost](#))

(Deze cirkel is nog niet rechtstreeks betrokken. Zodra daarvoor capaciteit is wordt de cirkel toegevoegd aan het Steunpunt. / *This circle isn't directly involved yet. As soon as there is sufficient capacity, this circle will be added to the Support Center.*)

XR wil een beweging zijn die voor iedereen even toegankelijk en veilig is. De I&P cirkel heeft als doel om het bewustzijn te vergroten over bewuste en onbewuste discriminatie en machtsstructuren binnen en buiten XR. Dit is een leerproces waarin zij lokale groepen, communities en cirkels graag ondersteunen, bijvoorbeeld door het geven van Demand 0/Eis 0 workshops.

XR wants to be a movement that is equally accessible and safe for everyone. The I&P circle aim to raise awareness about conscious and unconscious discrimination and power structures inside and outside XR. This is a learning process in which they are happy to support local groups, communities and circles, for example by facilitating Demand 0 workshops.