



# Schakels die bruggen slaan

*Welzijnschakels*  
ARMOEDE  
UITSLUITEN

# Inhoud

3	Uitnodiging
4	Schakels die bruggen slaan: participatie in Welzijnsschakels
6	Aan de slag in je groep
7	Hoe zit het bij ons • Werkvormen voor de hele groep
8	1. DVD
12	2. Wandeling rond groepsverbondenheid
14	3. Activiteiten onder de loep
17	Hoe zit het met mij? • Werkvormen voor de vrijwilligersgroep alleen
18	1. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand
22	1.1. Meer informatie over de rollen
23	1.2 Voorbeelden uit de praktijk
24	2. Kansen zien
29	2.1 Meer informatie
30	3. Mens erger je (niet)
33	3.1 Voorbeelden uit de praktijk
35	Weetjes
41	Groepswerk
42	Adressen

# Uitnodiging

‘Schakels die bruggen slaan’ gaat over participatie, over meetellen in Welzijnsschakels, over mensen met armoede-ervaring en mensen zonder armoede-ervaring samen.

Participatie heeft niet zozeer te maken met de activiteiten die je organiseert (het wat), maar met de manier waarop je die activiteiten organiseert (het hoe). Participatie heeft te maken met je basishouding, met de manier waarop je naar mensen kijkt. Mensen zijn niet allemaal gelijk, maar we zijn wel gelijkwaardig.

*“Je moest eens weten hoeveel nood er is aan gewone menselijkheid. Vrijwilligers betekenen heel wat, vooral als ze zichzelf blijven, als mens, en zich bewust zijn dat ze in hun vrijwilligerswerk ook heel wat krijgen dat hun verlangens of noden invult. Er is vooral nood aan mensen die ons laten zien en voelen wie ze zijn, en die de openheid hebben om ook ons die ruimte te geven. Mensen onder elkaar praten met elkaar. En dat we al eens fouten maken, natuurlijk doen we dat. Als we onze fouten tegenkomen kunnen we er uit leren. Zo groeien we samen, in gelijkwaardigheid.”*

De voorbije maanden hebben we op de contactmomenten met veel vrijwilligers ervaringen uitgewisseld over deze thema’s. We kregen veel bedenkingen van Céline, Sylvie en Monique die ons vanuit hun eigen armoede-ervaring heel wat bijleerden, niet alleen over leven in armoede, maar ook over onszelf als vrijwilliger. Deze bedenkingen waren mooi, soms confronterend, maar steeds bemoedigend.

‘Schakels die bruggen slaan’ is een bundel met praktische werkvormen om in je groep op zoek te gaan naar meer participatiekansen.

Het eerste deeltje van de oefeningen stelt de hele groep centraal: vrijwilligers en deelnemers samen. Hoe beleven we ‘participatie’ zelf; hoe ervaren we die participatie in onze eigen groep; hoe telt iedereen mee bij de verschillende activiteiten?

Het tweede deeltje richt zich tot de vrijwilligersgroep: we kijken naar de eigen houding en de rollen die vrijwilligers opnemen; we leren participatiekansen zien in onze activiteiten; we zoeken samen naar inzichten en houdingen om met mensen op weg te gaan.

Voor we met de werkvormen starten, vind je onze kijk op participatie (Schakels die bruggen slaan: participatie in Welzijnsschakels).

Na de werkvormen vind je nog tips.

‘Schakels die bruggen slaan’ is een doe-boekje voor je groep. Heb je ondersteuning nodig, neem dan contact op met je vrijgestelde.

We wensen je boeiende momenten.

Het team van Welzijnsschakels.

---

<sup>1</sup> Uit een gesprek met Céline, ervaringsdeskundige werkzaam bij De Link

# Schakels die bruggen slaan: participatie in Welzijnsschakels

*“De kracht van die mensen is dat ze strijd willen leveren tegen armoede. Dat is de vertrekpositie van de vrijwilligers. Solidariteit als beleving is heel belangrijk.”*

Vanuit hun drijfveer om armoede en uitsluiting te bestrijden, hebben vrijwilligers van Welzijnsschakels veel contacten met mensen in armoede: tijdens een huisbezoek, in een tweedehandswinkel, bij de voedselbedeling, op een gespreksavond, tijdens een uitstap of gewoon aan tafel bij een kop koffie in een ontmoetingsruimte...

De **ontmoeting** staat centraal bij deze activiteiten: we willen mensen beter leren kennen en niet blijven hangen bij de eerste indruk, de verschillen, de vooroordelen. We willen de ander echt ontmoeten en ook verder gaan dan de concrete nood of vraag tot hulpverlening.

*“Je hoort steeds verschillen benoemen, maar je kan ook vertrekken vanuit gelijkenissen. Iedereen zit daar een stuk voor zichzelf, ook de vrijwilligers. Ze willen vriendschap, erkenning, zingeving... noem maar op. Mensen moeten dat beseffen, anders kun je niet tot een gelijkwaardige relatie komen, tot een geven en krijgen. Als mensen willen geven, moeten ze ook erkennen dat ze willen krijgen. Dat is fundamenteel.”*

Als we de tijd nemen om naar mensen in armoede te luisteren, leren we hun noden en problemen kennen vanuit een **levensgeschiedenis**, soms over generaties heen. Als we hun levensgeschiedenis naast die van iemand zonder armoede-ervaring plaatsen, zien we hoe diep de kloof is tussen deze leefwerelden.

*“Langs twee kanten kennen we elkaars leefwereld niet. We hebben door het contact recht om elkaars*

*leefwereld te leren kennen. Elkaar leren kennen, dat is waar het op aan komt. Hulpverlening heeft een opdracht, ook in het gesprek. Maar een gesprek dat we voeren om elkaar te leren kennen, heeft geen opdracht.”*

Mensen zonder armoede-ervaring ontdekken dat de **evidenties** van waaruit ze leven niet voor iedereen opgaan. School lopen, werk hebben, goed wonen, je gezondheid verzorgen, ontspanning, heel wat zaken die voor hen vanzelfsprekend zijn – zonder afbreuk te doen aan de inspanningen die daarmee gepaard gaan – blijken voor mensen in armoede veel moeilijker te realiseren. Vaak moeten zij daarvoor een beroep doen op een veelheid van instanties en instellingen. Door die afhankelijkheid verliezen ze vaak de greep op hun eigen leven, en dat knaagt nog meer aan hun zelfbeeld.

*“Armoede heeft een gewicht: het financiële, maar ook het schuldgevoel en de schaamte. Dat schuldgevoel weegt zwaar. Er zijn dingen misgelopen, het is belangrijk om te zien of je daar een aandeel in hebt of niet, en dat te aanvaarden. Afkeuring door anderen versterkt je schuldgevoel en maakt het zwaarder. Mensen in armoede leren zich aan te passen aan de hulpverleners, zij hebben hun goedkeuring nodig. Mensen dragen een masker, en mogen zichzelf niet zijn. Pas als je jezelf mag zijn, kan je weer groeien en als mens vooruit komen. Het gewicht wordt dan minder zwaar.”*

Als vrijwilliger delen we in dat gevoel van **machteloosheid**, van geen greep krijgen op de situatie. We leren inzien dat voor heel wat problemen geen snelle oplossingen zijn, en dat ‘onze’ oplossingen zelden of nooit mensen echt uit armoede halen. Wat overblijft is onze **aanwezigheid**, waarin we meer proberen te begrijpen dan op te lossen. Mensen in armoede kunnen ons veel leren over hoe onze samenleving in elkaar zit en mensen uitsluit. Dit in-

zicht maakt ons meestal bewust van onze vooroordelen, waardoor ze grotendeels van ons afvallen.

*“Vrijwilligers zijn zich niet altijd bewust van hun vooroordelen en hoe hun opmerkingen overkomen bij mensen in armoede. Het is nodig dat mensen in armoede hen een spiegel voorhouden. Vrijwilligers moeten leren naar zichzelf te kijken.”*

*“Voor mij was de ervaring van een vrijwilliger die op huisbezoek kwam en echt naar me luisterde en me het gevoel gaf echt in me te geloven, heel belangrijk. Ik ben stilletjes beginnen groeien.”*

‘Kennen’ verdrijft vooroordelen, dat geldt evenzeer voor wie in armoede leeft. Ook arme mensen zitten met een pak denkbeelden over de leefwereld van ‘de middenklassers’. Dit wederzijdse onbegrip - of het niet kennen van elkaars leefwereld - draagt er zeker niet toe bij om de kloof te overbruggen.

*“Ik houd niet van het woord ‘participatie’: alles draait rond meetellen. Mensen in armoede hebben het gevoel niet mee te tellen, we voelen ons uitgesloten, niet goed genoeg, we hebben een laag zelfbeeld. Daarbij kijken we voortdurend naar ‘de andere kant’ en denken dat jullie alles kunnen, alles hebben. Het is een verkeerd beeld, omdat we die wereld niet kennen.”*

Daarom is het belangrijk dat we in de ontmoeting zoeken naar wat ons - over de kloof heen -toch verbindt. Die **verbinding** kunnen we putten uit het delen van levenservaringen. Het gaat er dan niet om die levenservaringen te gebruiken om goede raad te geven of als voorbeeld te stellen. Wel om ze te delen met elkaar, ze naast elkaar te leggen en er wederzijds het waardevolle in te (h)erkennen. Zo ontdekken we bij onszelf en bij elkaar kwetsuren die soms heel verschillend en soms heel herkenbaar zijn.

Maar naast de kwetsuren willen we vooral oog hebben voor de **krachten** in de ander en in onszelf, krachten die ons vooruithelpen in ons leven. Het is dan aan ieder van ons om uit het delen van die ervaringen te leren en te groeien als mens, wellicht op verschillende terreinen.

*“Vrijwilligers kunnen model staan voor dingen die we niet geleerd hebben, bijvoorbeeld vertrouwen hebben, vriendelijk zijn... Zonder dat jullie iets zeggen, zonder te zeggen hoe we het moeten doen, leren we veel van jullie. Als we eerst zelf vertrouwen krijgen, kunnen we ook gaan vertrouwen.*

*Als jullie laten blijken ook al eens problemen te hebben, neem je ons in vertrouwen. We voelen iets van gelijkwaardigheid. Ik ben opgegroeid in alle negativiteit. Ik heb nooit iets positiefs gezien. Ik leer positieve dingen zien door jullie. We hebben nooit keuzes gehad. Dus kunnen we ze ook niet maken. We moeten dat leren. Daarom is het belangrijk dat je ons vraagt: wat denk je erover? Wat zou je willen (kiezen)?”*

*“Je mag niet te veel verwachten. Het gaat met kleine stapjes! Je moeten tegen jezelf zeggen: ik ga als vriend en ik verwacht niets.”*

Maar we maken, al of niet in groep, ook tijd en ruimte om elkaars **talenten** en interesses te ontdekken, om ze te delen en in te zetten in wat we samen willen doen in onze Welzijnsschakel. Het kan gaan om heel verschillende activiteiten: DJ spelen op de bingo, mensen thuis uitnodigen voor een uitstap, de bonnetjes voor de maaltijd ophalen, het tekort aan sociale woningen aanklagen, samen een recept zoeken voor het koken, uitleggen aan de leerkracht dat het wegblijven van ouders op een oudercontact geen gebrek aan interesse betekent, mee kaarten, met iemand naar de lokale werkwinkel gaan, een huisbezoek doen.

Als we naar mensen luisteren, leren we hun verwachtingen wel kennen. Belangrijk is dat onze activiteiten inspelen op hun interesses, en dat ze ruimte bieden om er actief aan deel te nemen. Zo bieden we kansen om ieders talenten in te zetten.

*“We moeten ons steeds de vraag stellen wat onze aanwezigheid kan betekenen voor de eigenwaarde van mensen. Alles wat bijdraagt tot het afhankelijk maken van mensen heeft weinig betekenis. Mensen willen content zijn met hun eigen overwinning. Want participatie is uiteindelijk: voor jezelf kunnen opkomen in de maatschappij.”*

# Aan de slag in je groep

Op de volgende pagina's vind je werkvormen voor je groep.

## Hoe zit het bij ons

WERKVORMEN VOOR DE HELE GROEP

- ❶ DVD
- ❷ Wandeling rond groepsverbondenheid
- ❸ Activiteiten onder de loep

'Hoe zit het bij ons?' is materiaal voor je hele groep: vrijwilligers en deelnemers (meestal mensen in armoede) samen. De DVD en de wandeling zijn goede werkvormen als je voor het eerst mensen voor een gesprek samenbrengt.

## Hoe zit het met mij?

WERKVORMEN VOOR DE VRIJWILLIGERS-  
GROEP ALLEEN

- ❶ Spiegeltje, spiegeltje aan de wand
  - 1.1 Meer informatie over de rollen
  - 1.2 Voorbeelden uit de praktijk
- ❷ Kansen zien
  - 2.1 Meer informatie
- ❸ Mens erger je (niet)
  - 3.1 Voorbeelden uit de praktijk

'Hoe zit het met mij?' is materiaal voor de groep vrijwilligers. Vrijwilligers zijn mensen die zich engageren voor de werking van de groep. Dit kunnen ook mensen met armoede-ervaringen zijn.

De oefeningen duren maximum 2 uur.

De uitleg is steeds op dezelfde manier opgebouwd:

- Wat is het?
- Hoe werkt het?
- Begeleiding
- Tips
- Materiaal
- Zaalschikking

De kopies om uit te delen vind je na de uitleg en kan je zo kopiëren.

Bij een aantal werkvormen vind je, na de uitleg en de kopieerbare opdrachten, meer informatie voor de begeleiding.

Bij 'Begeleiding' sommen we de verschillende taken op. Je kan een aantal taken combineren of net verdelen over verschillende mensen.

Je kan de werkvormen zelf begeleiden en ze aanpassen, op maat van je groep. Je kan ook een beroep doen op je vrijgestelde.

Succes!



# Hoe zit het bij ons?

WERKVORMEN VOOR DE HELE GROEP

### WAT IS HET?

Een werkvorm om kennis te maken met het thema participatie vanuit je eigen ervaringen.

### HOE WERKT HET?

#### OPWARMER: 10 MINUTEN

- Vandaag zullen we het hebben over participatie. Participatie is een lelijk woord voor iets mooi. Participatie staat voor meetellen, betrokken zijn bij iets, ergens bijhoren, mee kunnen doen.
- Iedereen heeft te maken met participatie: je maakt deel uit van een gezin, je woont in een straat, je hebt als ouder te maken met de school van je kind, je bent lid van een sportclub.
- We schuiven onze stoelen aan de kant en gaan rondwandelen in ons lokaal. Als het wekkertje afloopt, dan ga je naar de persoon die het dichtst bij je staat en zoek je een antwoord op de volgende vragen:
  - Wat heb je nodig om je betrokken te voelen?
  - Wanneer heb jij het gevoel dat je deel uitmaakt van een groep?
- Als het wekkertje terug afloopt, wissel je van gesprekspartner.

#### VERZAMELEN: 10 MINUTEN

- We hebben heel wat uitgewisseld met elkaar.
- De begeleider vraagt iemand om te beginnen met zijn antwoorden en laat de andere mensen aanvullen.
- Noteer de kernwoorden op een flap.

#### DVD KIJKEN: 10 MINUTEN

- We stelden deze vragen ook aan andere mensen en legden het gesprek vast op DVD.
- Noteer wat je opvalt, welke uitspraken je raken of intrigeren (*kopie uitdelen*).
- De DVD zit niet in deze bundel maar kan je opvragen bij je vrijgestelde of het nationaal secretariaat. De gegevens vind je achteraan.

#### VERZAMELEN: 15 MINUTEN

- Wat viel je op in de DVD?
- Welke uitspraken blijven je bij?
- De begeleider schrijft de kernwoorden op een flap.

#### VERGELIJKEN: 10 MINUTEN

- Wat gebeurt er als je de eerste en de tweede flap met elkaar vergelijkt?
  - Wat zijn de gelijkenissen?
  - Wat zijn de verschillen?

#### PARTICIPATIE IN WELZIJNSSCHAKELS: 15 MINUTEN

- Drie dingen zijn voor ons, Welzijnsschakels, belangrijk als we het hebben over participatie:
  - Participatie heeft te maken met oog en oor hebben voor de **binnenkant** van mensen: het ik.
  - Participatie heeft te maken met ergens **thuishoren**: de groep.
  - Door participatie kan je mensen **sterker maken** om voor zichzelf op te komen in de samenleving: de maatschappij.
- Denk nu even aan onze groep (*kopie uitdelen*).
  - Hebben wij in onze groep oog en oor voor de **binnenkant** van andere mensen? Op welke manier merk je dat?
  - Heb je het gevoel dat je **thuis** kan komen in onze groep? Wanneer heb je dat gevoel?
  - Bieden we mensen kansen om **sterker te worden** en meer voor zichzelf op te komen? Ken je een voorbeeld van zo'n kansen?
- Kies de vraag die je het meest aanspreekt, schrijf jouw antwoord op een kaartje en plak het kaartje bij de bijhorende tekening (zie pagina 37 e.v.).
- Je mag in plaats van schrijven ook een symbool gebruiken of een tekening maken.
- Je mag meer dan één kaartje gebruiken.

#### PARTICIPATIE ZIEN: 15 MINUTEN

- Iedereen heeft zijn mening kunnen geven. We hebben nu een hele participatiemuur. We nemen tijd om te lezen of te kijken wat de andere mensen over participatie denken.



**SLOT: 5 MINUTEN**

- Participatie is een thema waar we allemaal mee te maken hebben.
- Participatie kan in veel dingen zitten. Het is niet wat we doen, maar hoe we het doen.
- De participatiemuur laten we alvast hangen. Nieuwe ideeën mag je er steeds bijhangen.
- Het is boeiend om er tijd voor te maken en erover na te denken. Dat hebben we nu gedaan en zullen we in de toekomst vast en zeker opnieuw doen.
- Bedankt voor jullie medewerking.

**BEGELEIDING**

- iemand die de opdrachten uitlegt en de tijd bewaakt,
- iemand die de kernwoorden opschrijft,
- iemand die de DVD bedient,
- iemand die het materiaal uitdeelt.

**TIPS**

- Plak de tekeningen op een flap zodat de mensen genoeg plaats hebben om kaartjes te plakken. De flappen kan je vooraf ophangen.
- Bekijk de DVD vooraf.
- Test het projectiemateriaal tijdens het klaarzetten, voor de activiteit begint.

**MATERIAAL**

- kookwekker
- flappen en dikke stiften
- DVD (*opvragen via vrijgestelde of nationaal secretariaat*)
- projectiemateriaal voor de dvd: voor kleine groepen volstaat een draagbare PC of een TV met DVD-speler. Voor grotere groepen huur je best een beamer bij de regionale dienst of de provinciale uitleendienst.
- uitvergrootte tekeningen
- per deelnemer:
  - pen
  - kopie opdracht DVD
  - kopie opdracht onze groep
  - post-its (of kaartjes)
- plakband en schaar, lijm

**ZAALSCHIKKING**

- Plaats het projectiemateriaal zo dat het voor iedereen goed zichtbaar is. Hetzelfde geldt uiteraard voor de flappen.
- Zorg dat iedereen goed aan de flappen voor de participatiemuur kan.
- De grootte van je groep en van het lokaal zal de zaalschikking bepalen: tafels in een rechthoek, tafels op rijen of enkel stoelen. Voor de begeleider is een tafel wel makkelijk.

# Opdracht DVD

**Wat viel je op in de DVD?**

**Welke uitspraken blijven je bij?**

# Opdracht 'Onze groep'

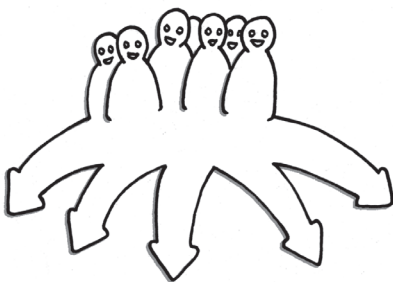
## Denk aan onze groep.



- Hebben wij in onze groep oog en oor voor de **binnenkant** van andere mensen? Op welke manier merk je dat?



- Heb je het gevoel dat je *thuis* kan komen in onze groep? Wanneer heb je dat gevoel?



- Bieden we mensen kansen om *sterker te worden* en meer voor zichzelf op te komen? Ken je een voorbeeld van zo'n kansen?

## ② Wandeling rond groepsverbondenheid

---

### WAT IS HET?

Een werkvorm om aan te geven in welke mate mensen zich betrokken voelen bij de (activiteiten) van de groep.

### HOE WERKT HET?

#### INBRENG VAN DE BEGELEIDER

- We gaan naar buiten voor een wandeling.
- Iedereen zoekt tijdens de wandeling een voorwerp uit de natuur dat uitdrukt wat de groep voor je betekent.
- Probeer voor jezelf uit te leggen waarom je dat voorwerp gekozen hebt.
- Je mag deze opdracht alleen doen of samen met andere mensen.
- Je mag tijdens het zoeken praten.
- Iedereen wandelt en zoekt op zijn tempo.

#### WANDELING

#### TERUG NAAR BINNEN

#### VERTELRONDE

Inbreng van de begeleider: stap voor stap

- Iedereen legt zijn gekozen voorwerp op het laken, maar niet zomaar:
  - voel je je sterk betrokken bij de groep, leg je voorwerp dan dicht bij het logo,
  - voel je je niet betrokken bij de groep, leg je voorwerp dan ver van het logo,
  - kortom: je legt het voorwerp dicht of verder van het logo zoals dat het best aanvoelt voor jou.
- De jongste deelnemer duidt een voorwerp aan.
- De 'eigenaar' van dit voorwerp legt uit: *maximum 5 minuten*
  - waarom hij dat voorwerp koos,
  - waarom hij het op die plek gelegd heeft (dicht of ver van het logo).
- Na zijn uitleg duidt hij een ander voorwerp aan. De 'eigenaar' van dit voorwerp geeft zijn uitleg (zie hoger) en duidt ook een voorwerp aan.
- Zo gaan we verder tot iedereen aan de beurt geweest is.

### BEGELEIDING

- iemand die de opdracht uitlegt en de tijd bewaakt. Je kan dit over verschillende mensen verdelen,
- schrijver: iemand die de verhalen noteert.

### TIPS

- Als je groep niet van wandelen houdt, kan je deze activiteit doen met prenten uit tijdschriften of met doos waarin je allerlei materialen steekt (boek, lamp, baksteen, knuffel, kussen, pot cho-co...).
- Laat iemand de verhalen van betrokkenheid noteren.
- Een kookwekkertje helpt je om de tijd te bewaken. Vergeet niet om het per deelnemer terug in te stellen.
- Maak na de vertelronde foto's:
  - van de voorwerpen op het laken,
  - de groep rond het laken,
  - de groep waarbij iedereen zijn voorwerp vasthoudt,
  - ...
- Bezorg iedere deelnemer achteraf een herinnering aan dit gesprek: zijn uitgetypt verhaal van betrokkenheid met de foto(s).
- Laat mensen niet in groep reageren op de verhalen van de anderen. We luisteren. Wie iets wil zeggen of vragen aan de verteller, kan dat achteraf persoonlijk doen.

### TIMING

- Wandeling
  - Een wandeling vormt een activiteit op zich. Kies je daar niet voor, voorzie dan minstens 20 minuten.
- Vertelronde
  - voorzie maximum 5 minuten per persoon,
  - je groep mag niet groter zijn dan 15 mensen. Ben je met meer, verdeel je dan in verschillende groepjes. Voorzie materiaal per groepje en werk – als dat kan - met verschillende lokalen zodat de groepjes elkaar niet storen.

## MATERIAAL (PER GROEPJE)

- horloge of kookwekkertje
- laken en logo
- pen en papier
- eventueel: een fototoestel

## ZAALSCHIKKING

- Leg een laken op de grond met in het midden het logo of de naam van je groep.
- Plaats de stoelen in een cirkel rond dit laken.

### ③ Activiteiten onder de loep

---

#### VOORAF

Deze werkvorm heeft een vervolg nodig: dus enkel gebruiken als je verder met dit thema aan de slag wilt.

#### WAT IS HET?

Een werkvorm om te bespreken:

- hoe mensen zich betrokken voelen (bij de activiteiten) in je groep,
- hoe mensen die betrokkenheid ervaren.

#### HOE WERKT HET?

##### **ACTIVITEITEN VERZAMELEN: 5 MINUTEN**

Inbreng van de begeleider

- In onze groep doen we verschillende activiteiten. Vandaag willen we kijken welke activiteiten wij precies doen en op welke manier je je betrokken voelt bij deze activiteiten.
- We gaan samen onze 'activiteiten' opschrijven. *Vraag de groepsleden om activiteiten op te sommen. Per activiteit neemt de begeleider een nieuw blad.*

##### **ACTIVITEITEN SCHIKKEN: 5 MINUTEN**

- De tafels staan in een rechthoek opgesteld.
- Leg in het midden van elke tafel één activiteitenblad.
- Rond dit activiteitenblad leg je drie bladeren met telkens een andere tekst:
  - o Ik denk mee en beslis mee over de activiteit.
  - o Ik help mee voor, tijdens of na de activiteit.
  - o Ik doe mee.
- Je kan per blad een vaste kleur nemen, dat werkt makkelijker. Bijvoorbeeld:
  - o Blauw: Ik denk mee en beslis mee over de activiteit.
  - o Geel: Ik help mee voor, tijdens of na de activiteit.
  - o Groen: Ik doe mee.

##### **NAAMKAARTJES MAKEN: 5 MINUTEN**

- Geef iedere deelnemer:
  - een stift,
  - een stapel blanco kaartjes om zijn naam op

te schrijven (minstens het aantal activiteiten van je groep).

- Laat iedereen een aantal naamkaartjes maken. Naast de naam moet er plaats blijven voor een kleine tekening, maar die uitleg komt nog.

##### **NAAMKAARTJES LEGGEN: 10 MINUTEN**

Inbreng van de begeleider

- We hebben op elke tafel een activiteit gelegd. Wandel rond de tafels en leg bij elke activiteit je naamkaartje op het blad dat bij je past.
- Bijvoorbeeld: een etentje
  - Ik kom naar het etentje, ik leg mijn naamkaartje bij 'ik doe mee'.
  - Ik breng de uitnodigingen rond, dus ik leg mijn kaartje bij 'Ik help mee voor, tijdens of na de activiteit'.
  - Op de planningsdag geef ik mijn mening over het etentje. Ik leg mijn kaartje bij 'Ik denk mee en beslis mee over de activiteit'.
- Het kan dat je bij een activiteit geen kaartje legt, één kaartje of meer kaartjes.

##### **LACHENDE GEZICHTJES: 10 MINUTEN**

Inbreng van de begeleider

- Iedereen heeft zijn kaartjes kunnen leggen.
- Wandel terug rond langs de activiteiten en kies voor jezelf het kaartje dat jou het meeste plezier geeft. Waar heb jij het meeste deugd aan? Van de uitnodiging voor de fietstocht maken, van mee naar de film gaan, de koffie uitschenken op het kerstfeestje of mee kaarten?
- Kies je favoriete kaartje en teken er een lachend gezichtje op.
- Waarom koos je dit kaartje? Wat vind je leuk? Wat geeft je voldoening?
- We nemen hier 10 minuten tijd voor.

##### **UITWISSELING:**

##### **MAXIMUM 5 MINUTEN PER PERSOON**

- De begeleider kiest een naamkaartje met een lachend gezicht en zegt waar dit ligt. Bijvoorbeeld: Jan heeft een vrolijk gezicht bij een 'ik doe mee' met een huisbezoek.

- De 'tekenaar' vertelt wat hij leuk vindt, wat hem voldoening geeft bij deze activiteit. Bij het meehelpen of meedenken vertelt hij kort wat hij precies doet.
- We voorzien maximum 5 minuten per persoon. We luisteren en geven geen commentaar.
- Iemand noteert wat de mensen vertellen.
- Iemand anders schrijft kernwoorden op een bord of een flap.

**SAMENVATTEN: 5 MINUTEN**

- De begeleider of de schrijver overloopt de flap met de kernwoorden: dit zijn dingen die mensen blij maken in onze groep.

**VERDRIETIGE GEZICHTJES: 10 MINUTEN**

Inbreng van de begeleider

- We doen de oefening opnieuw, maar een beetje anders.
  - Wandel terug langs de activiteiten.
  - Kies voor jezelf één kaartje waar jij je niet goed bij voelt, een kaartje dat je een slecht gevoel geeft.
  - Teken er een verdrietig gezichtje op.
  - Waarom koos je dit kaartje? Wat vind je niet leuk? Wat zou je zelf kunnen doen om het daar iets aan te veranderen?
  - We nemen hier 10 minuten tijd voor.

**UITWISSELING:****MAXIMUM 5 MINUTEN PER PERSOON**

- De begeleider kiest een naamkaartje met een verdrietig gezicht en zegt waar dit ligt.
- De 'tekenaar' vertelt wat hij niet leuk vindt bij deze activiteit en wat hij zelf zou kunnen veranderen. Bij het meehelpen of meedenken vertelt hij kort wat hij precies doet.
- We voorzien maximum 5 minuten per persoon. We luisteren en geven geen commentaar.
- Iemand noteert wat de mensen vertellen.
- Iemand anders schrijft kernwoorden op een bord of een flap.

**SAMENVATTEN: 5 MINUTEN**

De begeleider of de schrijver overloopt het papier met de kernwoorden: dit zijn dingen die mensen verdrietig maken in onze groep, dit zijn mogelijke oplossingen.

**AFRONDEN: 10 MINUTEN**

Inbreng van de begeleiding

- We hebben vandaag:
  - onze activiteiten bekeken,
  - uitgedrukt hoe we betrokken zijn bij deze activiteiten: helpen we mee, denken we er mee over na of doen we mee.
  - de leukste en de moeilijkste dingen gekozen, ze verwoord en heel even gekeken of we dat moeilijke zelf kunnen veranderen.
- We hebben heel wat werk verricht. We willen de resultaten van dit werk bijhouden en vragen dat iedereen zijn vrolijk naamkaartje en zijn verdrietig naamkaartje vastplakt op het blad waar het nu op ligt.
- Van deze papieren kunnen we veel leren over onze activiteiten en over de betrokkenheid van mensen bij onze activiteiten. Op een volgende bijeenkomst gaan we daar verder mee werken.

**BEGELEIDING**

- iemand die de opdrachten uitlegt en de tijd bewaakt. Deze begeleider moet mensen vragen om in de ik-vorm te spreken en geen commentaar te geven op wat andere mensen zeggen. Je kan deze taken ook verdelen: een begeleider voor de uitleg en een andere begeleider die op de communicatie let.
- iemand die de uitleg noteert,
- iemand die de kernwoorden opschrijft,
- iemand die het materiaal klaarzet en uitdeelt.

**TIPS**

- Je kan het verzamelen van activiteiten speelser aanpakken. Schrijf elke activiteit vooraf op een blad. Verstop deze bladen of een voorwerp dat met de activiteit te maken heeft - binnen of buiten - en laat de mensen dit zo snel mogelijk zoeken.

- Zijn er in je groep mensen die moeilijk kunnen lezen, werk dan sowieso met voorwerpen.
- Organiseert je groep veel activiteiten, kies er dan een aantal uit en neem niet alleen de drukste of de populairste activiteiten.
- Je krijgt meer tijd voor de uitwisselingen door het materiaal vooraf (bv de gekleurde papieren) of tijdens de uitleg (bv de activiteitenbladen) klaar te zetten.
- Toon bij de uitleg over 'naamkaartjes leggen' één activiteitenblad met de gekleurde papieren erbij, dat maakt de uitleg duidelijker.
- Ligt de datum van de volgende bijeenkomst over dit thema al vast, vermeld deze datum dan bij de afronding.
- Deze bijeenkomst wordt voorbereid door enkele mensen. De overzichten zijn het vertrekpunt. Wat lees je af van deze overzichten? We geven je enkele hulpvragen.
- Schrijf de datum op de overzichten. Zorg dat het activiteitenblad en de bijhorende gekleurde bladen goed samenblijven. Haal na zes maanden of een jaar deze papieren terug te voorschijn en bespreek ze in de groep.
  - Wie zou zijn kaartjes nu op een andere plekken hangen? Waarom?
  - Ben je daar tevreden over?

#### HULPVVRAGEN

Kijk goed naar de overzichten. Wat valt je op?

- Welke vaststellingen levert het op?
- Welke vragen roept het op?
- Welke mogelijkheden of moeilijkheden worden zo in kaart gebracht?
- Wat drijft boven? Wat pak je eerst aan, wat komt later?
- Op welke manier kan je samen met de groep deze vragen beantwoorden?
- Een voorbeeld: lage opkomst
  - Er is een 'Ik doe mee'-blad met weinig naamkaartjes. Op twee naamkaartjes staan verdrietige gezichtjes. Tijdens de uitwisseling vertelden deze mensen dat ze zich verplicht voelen om naar deze activiteit te komen.
  - Klopt dat met de werkelijkheid?
  - Heeft het nog zin om deze activiteit te organiseren?

- Op de volgende bijeenkomst stellen we de groep voor om deze activiteit niet meer te organiseren.

#### MATERIAAL

- lege bladen voor de activiteiten
- dikke stiften
- 1 stel gekleurde papieren per activiteit:
  - Blauw: Ik denk mee en beslis mee over de activiteit.
  - Geel: Ik help mee voor, tijdens of na de activiteit.
  - Groen: Ik doe mee.
- per deelnemer: 1 set blanco naamkaartjes en een pen of gekleurde stift
- voldoende plakband of lijm
- schaar
- kookwekkertje
- pen en papier voor verslagnemer
- flappen en stift voor kernwoorden

#### ZAALSCHIKKING

- Schik de tafels in een rechthoek, maar laat voldoende ruimte tussen de tafels zodat iedereen voldoende wandel- en werkruimte heeft.
- Plaats vier stoelen per tafel.





# Hoe zit het met mij?

WERKVORMEN VOOR DE  
VRIJWILLIGERSGROEP ALLEEN

## ① Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

### WAT IS HET?

Een oefening om te kijken welke rol je als vrijwilliger opneemt in je groep.

### HOE WERKT HET?

#### INBRENG VAN DE BEGELEIDER: 5 MINUTEN

- Als vrijwilliger nemen we een bepaalde taak op in onze groep. Iedereen heeft zijn eigen manier, zijn eigen stijl om zijn taken uit te voeren. De manier waarop je je taak uitvoert, noemen we de **rol** die je opneemt.
- Als vrijwilliger kom je soms in verschillende rollen terecht:
  - de boekhouder van de groep die moet zorgen dat de bijdragen tijdig betaald worden, treedt soms op als controleur,
  - de begeleider in de huiswerkschool komt somsterecht in de rol van de strengemeester,
  - de huisbezoeker is raadgever, toeleider, bemiddelaar en soms ook redder.
- Bij elke rol hoort een kwaliteit, een capaciteit.
- Elke rol biedt je kansen (mogelijkheden) en valkuilen (risico's).
  - Een zwijgende luisteraar heeft als kans dat hij mensen veiligheid en ruimte geeft om hun verhaal te vertellen. Een valkuil is dat hij te weinig over zichzelf vertelt en dat mensen niet weten wat ze aan hem hebben.
  - De redder bijvoorbeeld biedt als kans dat hij daadkrachtig is, maar loopt het risico zichzelf weg te cijferen en niet te zeggen wat de situatie hem doet.
- Je valt niet samen met je rol. Afhankelijk van de situatie zal je in een andere rol terecht komen. De rol die je opneemt wordt mee bepaald door:
  - je taak,
  - de persoon met wie je te maken krijgt. Een huisbezoek met een spraakwaterval zal anders verlopen dan een huisbezoek met een gesloten mens.
  - de persoon die jezelf bent: je motivatie om vrijwilligerswerk te doen, wat je zelf hebt meegemaakt in je leven, je waarden en normen.

- je visie over armoede en mensen in armoede.
- Als vrijwilliger zoek je een rol die je kwaliteiten bevestigt, die je een goed gevoel bezorgt. Dat goede gevoel is belangrijk, dat zorgt dat je het blijft doen, maar de relatie met de anderen mag niet ingevuld worden door jouw eigen noden alleen, je moet ook rekening houden met de noden van de anderen.
- Als mensen in armoede voelen dat je hen niet wilt overdonderen, maar je capaciteiten wilt inzetten om hen een volwaardige plaats in de samenleving te geven, dan kan je relatie groeien tot een gelijkwaardige relatie van mens tot mens.
- De grote uitdaging is dus om je kwaliteiten zo in te zetten dat je de kansen benut zonder in de valkuilen terecht te komen. Dat vraagt eerst en vooral dat we ons bewust zijn van de rollen die we opnemen, en dat doen we met de volgende opdracht.

#### OPDRACHT

We maken groepjes van vijf personen.

#### STAP 1: 15 MINUTEN

Iedereen krijgt een pen en een blad met de volgende vragen (*kopie uitdelen*):

- Welke taak neem je op in onze groep? Bijvoorbeeld: ik doe een huisbezoek of ik sta in voor het onthaal.
- Op welke manier voer je die taak uit? Zoek drie rollen die je wel eens aanneemt. Je kan de rollen gebruiken die op de kaartjes staan of zoeken naar eigen woorden.
- Schrijf bij elke rol de kansen en de risico's die deze rol biedt.
- Sluit deze rol aan bij je capaciteiten?
- Je krijgt hiervoor 15 minuten tijd.

#### STAP 2: 35 MINUTEN

- Wissel in je groepje de antwoorden uit (max. 7 minuten per persoon). De jongste deelnemer begint en leest zijn voorbereiding voor.
- De andere deelnemers geven feedback:

- zij bevestigen de kansen of valkuilen die voorgelezen werden,
- zij vullen eventueel ontbrekende kansen of valkuilen aan.

**STAP 3: 5 MINUTEN**

Om af te ronden denk je na over de volgende twee vragen:

- Heb je nieuwe dingen geleerd?
- Wat zou je nog willen leren/ kennen of kunnen/ weten hierover?

**STAP 4: 10 MINUTEN**

Wie wil, leest zijn antwoord in de grote groep voor:

- Heb je nieuwe dingen geleerd over jezelf?
- Wat zou je nog willen leren/ kennen of kunnen/ weten hierover?

**SLOT: INBRENG VAN DE BEGELEIDER:****5 MINUTEN**

- Bedankt voor je medewerking. Naar jezelf kijken is niet altijd gemakkelijk, maar wel verrijkend.
- Wat ik vooral onthoud van deze avond:
  - Elk rol biedt kansen om mensen sterker te maken als je de rollen gepast gebruikt. Het is dus niet wat je doet, maar hoe je het doet.
  - Het is belangrijk dat wij als vrijwilligers:
    - ons bewust zijn van onze kansen en onze valkuilen,
    - durven zoeken naar onze capaciteiten om mensen nabij te zijn en onszelf durven binnenbrengen in deze contacten.

**BEGELEIDING**

- iemand voor de inbreng en het uitleggen van de opdracht. Je kan dit onder verschillende mensen verdelen. Meer informatie vind je in 'Over de rollen' en 'Voorbeelden uit de praktijk'.
- iemand om het materiaal uit te delen, tenzij je dit vooraf klaarlegt,
- iemand die stap 4 noteert.

**TIPS**

- Je kan de groepjes spontaan indelen door je tafels vooraf per vijf klaar te zetten en de mensen gewoon te laten plaatsnemen. Of je kan zelf een indeling maken. Met een eigen indeling kan je de groepjes beter mengen – dit maakt de uitwisseling rijker – en zorgen dat er in ieder groepje iemand het gesprek kan leiden (zorgen dat iedereen aan bod komt binnen de tijd).
- Mensen kunnen aangeven wat ze geleerd hebben en wat ze nog meer willen leren. Noteer dit, dit is belangrijke informatie voor je groep. Op het bestuur/kern bekijk je op welke punten je kan ingaan, hoe en wanneer je dit organiseert.

**MATERIAAL**

- per deelnemer
  - kopie stap 1
  - kopie stap 3: zie pagina 36
  - pen
- per tafel: kaartjes rollen
- kookwekkertje

**ZAALSCHIKKING**

- Tafels per vijf schikken.
- Tafel vooraan voor begeleider.

# Opdracht: Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

- Welke taak neem je op in onze groep?
- Op welke manier voer je die taak uit? Zoek **drie rollen** die je wel eens aanneemt. Je kan de rollen gebruiken die op de kaartjes staan of zoeken naar eigen woorden.
- Schrijf bij elke rol de kansen en de risico's die deze rol biedt.
- Sluit deze rol aan bij je capaciteiten?

**TAAK**

Rol (capaciteiten)	Kansen	Risico's

<b>de reddende engel</b>	<b>de oplosser op lange termijn</b>	<b>de steunende raadgever</b>
<b>de tedere knuffelaar</b>	<b>de stille kracht</b>	<b>de sussende bemiddelaar</b>
<b>de strenge meester</b>	<b>de creatieve verwoorder</b>	<b>de niet-loslatende duwer</b>
<b>de zwijgende luisteraar</b>	<b>de herstellende toeleider</b>	...

## 1.1 Meer informatie over de rollen

De informatie over de rollen is gebaseerd op het boek **'Bind-kracht in armoede'** van Kristel Driessens en Tine Van Regenmortel. Koen Vansevenant gebruikt deze rollen in de vorming 'Bind-kracht: in gesprek met mensen in armoede'.

### RITUELE ZORGVERSTREKKER EN CONTROLEUR

De rituele zorgverstrekkers stelt voorwaarden aan het geven van hulp. Hij handelt volgens regels en voorschriften en geeft een standaardaanbod. Hij vindt regelmatige controle belangrijk (is er nog recht op hulp) en zal meer controleren als hij vermoedt dat de regels niet nageleefd worden.

De afstand tussen de vrijwilliger en de mensen in armoede is groot, een vertrouwensrelatie ontbreekt.

De rituele zorgverstrekkers vervult met succes specifieke noden en brengt op die manier stabiliteit in het leven van mensen. Ze werken echter zelden aan duurzame oplossingen of aan de integratie van mensen in armoede.

### REDDER EN PROBLEEMOPLOSSER

In deze rollen werken de vrijwilligers vanuit een vraag op maat. Ze stellen nauwelijks voorwaarden aan het geven van hulp.

De redder treedt vooral op in crisissituaties. In sommige situaties is een snelle reactie noodzakelijk en kan hij niet anders dan tijdelijk de zaken overnemen. De probleemoplosser blijft de zaken overnemen.

Deze vrijwilligers zijn mensen in armoede nabij maar stellen zich in de plaats van de mensen waardoor ze hen afhankelijk houden.

Zij bieden voelbare en zichtbare hulp, oplossingen op korte termijn. Voor hoogdringende problemen of mensen die tijdelijk ondersteuning nodig hebben, leveren zij schitterend werk. Vaak evolueren zij naar het opnemen van de rol als begeleider of bemiddelaar.

### BEGELEIDER EN BEMIDDELAAR

Begeleiders en bemiddelaars nemen tijd voor het verhaal van mensen in armoede. De vertrouwens-

relatie is belangrijk. Ze zijn mensen heel nabij en stellen zichzelf ook kwetsbaar op. Ze erkennen de verantwoordelijkheid en de beslissingsvrijheid van mensen in armoede en beschouwen de mensen in armoede als gelijkwaardig. Controle bestaat bij hen uit het opvolgen van de afspraken en het blijven stimuleren van mensen in hun groeiproces.

De begeleider gaat mee op weg met mensen en brengt nieuwe inzichten en vaardigheden aan. Hij gelooft in de eigen kracht van de mensen in armoede, stimuleert en ondersteunt ze, waardoor hij ook bouwt aan een positiever zelfbeeld.

De bemiddelaar staat stil bij de verschillende partijen. Hij onderhandelt tussen de samenleving en de persoon in armoede. Hij zoekt taal om bruggen te slaan tussen de verschillende leefwerelden.

Deze rollen zijn heel intensief, je kan maar enkele mensen zo intensief begeleiden. Je kan zo'n rol ook maar opnemen als de mensen zelf in zo'n proces willen stappen. Niet vervallen in de rol van probleemoplosser blijft vaak de uitdaging.

### NIET VERGETEN!

- Je bent je niet altijd bewust van de rollen die je opneemt. Het is belangrijk om daar zicht op te krijgen, want rollen die aansluiten op je capaciteiten leveren je meer voldoening op.
- Als vrijwilliger zal je, rekening houdend met je capaciteiten, uit verschillende rollen kunnen kiezen en ook evolueren in een gekozen rol.
- De rol die je kiest, heeft gevolgen voor mensen in armoede. Sommige rollen bieden stabiliteit maar houden mensen afhankelijk, andere rollen verhogen de zelfstandigheid maar leveren uiterst langzaam resultaat op.
- Het is aan jou om in te schatten op welk spoor je in de concrete situatie het best werkt, wat jij aan kan, wat de ander aan kan en wil.
- Dé juiste rol bestaat niet! Of je nu optreedt als redder, probleemoplosser, rituele zorgverstrekkers, begeleider of bemiddelaar: elke rol biedt kansen om mensen sterker te maken als je de rollen gepast gebruikt. Het is dus niet wat je doet, maar hoe je het doet.

## 1.2 Voorbeelden uit de praktijk

Op de cursus 'Bind-kracht: in gesprek met mensen in armoede' deden we deze oefening ook. In het schema vind je enkele rollen die door vrijwilligers ervaren werden. Ze geven je een idee voor de mogelijkheden van deze oefening.

ROL (KWALITEITEN)	KANSEN	RISICO
<b>Zwijgende luisteraar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft mensen ruimte om hun verhaal te vertellen, om op verhaal te komen.</li> <li>- Biedt mensen een veilig gevoel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brengt te weinig in over zichzelf.</li> <li>- Lijkt ontoegankelijk voor zijn gesprekspartner.</li> <li>- Gesprekspartner weet niet wat hij aan je heeft.</li> <li>- De relatie kan vastlopen.</li> </ul>
<b>Verdieper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaat dieper in op dingen, trekt dingen open.</li> <li>- Geeft betekenis in het leven van mensen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Te snel te diep willen gaan en zo nieuwe kwetsuren veroorzaken bij mensen.</li> </ul>
<b>Sussende bemiddelaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staat stil bij de verschillende partijen.</li> <li>- Geeft taal om bruggen te maken tussen de verschillende partijen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan te neutraal overkomen.</li> <li>- Trekt het leermoment niet open.</li> <li>- Wordt soms gedwongen om partij te kiezen.</li> </ul>
<b>Niet-loslatende duwer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vindt een aanpak of oplossing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vult zelf in wat het beste is voor de ander.</li> <li>- Houdt geen rekening met het ritme van de ander.</li> </ul>
<b>Creatieve verwoorder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reikt woorden aan om mensen te ontschuldigen.</li> <li>- Biedt mensen inzichten door het herhalen van hun verhaal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neemt het woord over.</li> <li>- Maakt het niet tastbaar genoeg.</li> <li>- Sluit niet genoeg aan op de werkelijkheid, vermijdt wat moeilijk is.</li> </ul>
<b>Steunende raadgever</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luistert.</li> <li>- Leeft zich in in de leefwereld van de ander.</li> <li>- De ander voelt zich begrepen en kan de raad die je geeft opnemen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De ander voelt zich afhankelijk.</li> <li>- De ander voelt zich bevestigd in zijn negatief zelfbeeld: "ik ben maar niks, ik ben maar iemand dankzij de raadgever".</li> </ul>
<b>Medestander</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Is betrokken.</li> <li>- Heeft vertrouwen.</li> <li>- Is deelgenoot: er zijn geen taboes, alles kan ter sprake komen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eenzijdig partijdig door te veel in te leven in de kijk van de ander.</li> <li>- Het niet naleven van je eigen grenzen, van je privacy kan een versmachtend effect hebben.</li> </ul>

## 2 Kansen zien

---

### WAT IS HET?

Een oefening om de participatiekansen in de bestaande activiteiten te zien en te gebruiken.

### HOE WERKT HET?

Voor een huisbezoek, een uitstap en een ontmoetingsruimte hebben we telkens een herkenbare situatie uit de praktijk omschreven.

Kies één of meerdere situaties waarover je wilt uitwisselen of gebruik een voorbeeld uit je eigen praktijk.

### INBRENG VAN DE BEGELEIDER

- We gaan samen nadenken over een aantal situaties die we als vrijwilligers meemaken en vormen groepjes van vijf personen.

### STAP 1: 15 MINUTEN

- Ieder groepje krijgt dezelfde situatie (*kopie uitdelen*) en beantwoordt de volgende vragen:
  - Wat valt je op in de situatie?
  - Hoe zou jij met de situatie aan de slag gaan?
  - Waar liggen kansen van participatie? Waar zie je valkuilen?
- We hebben per groepje iemand nodig die de antwoorden kort opschrijft en ze straks voorleest.

### STAP 2: MAXIMUM 5 MINUTEN PER GROEPJE

- Elk groepje brengt kort verslag uit.
- De begeleider schrijft kernwoorden op een flap en vat samen na het verslag van de groepjes:
  - wat zijn gelijkenissen,
  - wat zijn verschillen.

### STAP 3: MINSTENS 30 MINUTEN

- We hebben nu zicht op gelijkenissen en verschillen, en willen even stilstaan bij de verschillen. Waarom pak je de situatie op die manier aan?
- De begeleider laat de mensen aan het woord en noteert de kernwoorden op een flap.
- De begeleider vat de verschillende visies kort samen en vraagt of er mensen na de uitwisseling van argumenten tot een andere mening komen.

### STAP 4: 5 MINUTEN

- Door samen over onze ervaringen te spreken, kunnen we van elkaar leren. Het is goed om af en toe stil te staan bij wat we leren of willen leren.
- We doen dat 'ieder voor zich' door twee vragen te beantwoorden (*kopie uitdelen*):
  - Heb je nieuwe dingen geleerd?
  - Wat zou je nog willen leren/ kennen of kunnen/ weten hierover?

### STAP 5: MAXIMUM 15 MINUTEN

- Wie wil, leest zijn antwoord voor in de 'grote' groep:
  - Heb je nieuwe dingen geleerd?
  - Wat zou je nog willen leren/ kennen of kunnen/ weten hierover?

### SLOT: 5 MINUTEN

- Bedankt voor je medewerking.
- We zijn ervan overtuigd dat we na deze uitwisseling de participatiekansen en – valkuilen die er in onze activiteiten zitten beter zien.
- Door de kansen te zien, zullen we ze ook meer gebruiken.
- Door ons bewust te zijn van de valkuilen, kunnen we ze beter vermijden.

### BEGELEIDING

- iemand die de opdrachten uitlegt en het groeps-gesprek leidt. Je kan deze taken over verschillende mensen verdelen.
- iemand die papieren uitdeelt, tenzij je dit vooraf klaarlegt.

### TIPS

- Je kan de groepjes spontaan indelen door je tafels vooraf per vijf klaar te zetten en de mensen gewoon te laten plaatsnemen. Of je kan zelf een indeling maken. Met een eigen indeling kan je de groepjes beter mengen – dit maakt de uitwisseling rijker – en zorgen dat er in ieder groepje een 'vrijwillige' verslaggever zit.
- Leg voor iedere deelnemer het materiaal op tafel klaar.



- Een (school)bord of een projector met slides kunnen de flappen vervangen. Kies op basis van wat je 'in huis' hebt en waar je liefst mee werkt. Voor het groepsgesprek is het nodig dat iedereen de kernwoorden kan lezen.
- Elk groepje werkt rond dezelfde situatie. Heb je meer tijd, dan kan je een tweede situatie behandelen.
- Mensen kunnen aangeven wat ze geleerd hebben en wat ze nog meer willen leren. Noteer dit, dit is belangrijke informatie voor je groep. Op het bestuur/kern bekijk je op welke punten je kan ingaan, hoe en wanneer je dit organiseert. Alles ineens kan en moet niet. Planningen op middellange termijn bieden je groep perspectief.
- Hebben jullie vooraf al beslist om met dit thema verder te werken, geef de deelnemers bij het slot de informatie waarover je al beschikt (timing, werkwijze...).

#### MATERIAAL

- flappen en een dikke stift voor gespreksleider
- plakband, schaar
- per deelnemer:
  - situatieschetsen stap 1
  - pen
  - vragen stap 4: zie pagina 36

#### ZAALSCHIKKING

Schik de tafels in een rechthoek of vierkant. Voorzie vijf stoelen per tafel en één tafel voor de gespreksleider.

## Huisbezoeken

Ik moest die dag twee gezinnen gaan bezoeken, om een uitnodiging voor de maandelijkse kookactiviteit te brengen. Daarbij was er één nieuw gezin. Zoveel tijd had ik niet, ik moest om vier uur mijn zoon afhalen van de school, maar het zou me wel lukken.

Toen ik bij het nieuwe gezin aanbelde, ging de deur voorzichtig open. Ik stelde me kort voor als A. van de Welzijnsschakel, en vertelde dat ik met de uitnodiging kwam voor de maandelijkse kookactiviteit. Ze was blij dat ik gekomen was na haar telefoontje en vroeg me even binnen te komen. Ik had toch wel tijd voor een potje koffie? Ik aarzelde wat, maar ging dan toch schoorvoetend op de uitnodiging in. B. schonk me een tas koffie uit, schotelde me ook nog een koekje voor, stak een sigaretje op en begon wat te praten over haar zoontje. Ondertussen probeerde ze ook nog haar hondje wat koest te houden. Ze vertelde dat ze nu toch wel blij was in dit huis, een hele verbetering met haar vorig appartement! En zo geraakte ze aan het vertellen. Ik kreeg er al snel geen speld meer tussen. Ik luisterde hoe haar verhaal zich verder ontspon, soms van de hak op de tak, maar het deed haar zichtbaar goed. Tussendoor keek ik wel eens naar de klok. Ik moest eigenlijk echt wel opstappen en begon wat ongemakkelijk op mijn stoel heen en weer te schuiven.

**Wat valt je op in de situatie?**

**Hoe zou jij met de situatie aan de slag gaan?**

**Waar liggen kansen van participatie? Waar zie je valkuilen?**

## Op uitstap

We gaan ieder jaar met de groep op uitstap. Dat is meestal een echt groepsgebeuren, en zo is het ook bedoeld. Elkaar beter leren kennen, samen inspelen op elkaars interesses, samen genieten... in groep. Dit jaar zouden we naar Planckendaal gaan. Er was veel interesse, ook van gezinnen die we niet zoveel zien in onze groep maar meer via een huisbezoek bereiken.

Zo ging er een gezin mee, een moeder, haar partner en vijf kinderen. Op de trein en de boot ging alles nog goed. Maar eenmaal in Planckendaal zonderde dat gezin zich de hele dag af en trok er alleen op uit. Dit viel heel slecht bij de rest van de groep. En als ze op het einde van de dag ook nog eens moesten wachten op dat gezin, zat het spel helemaal op de wagen... er was echt geen begrip voor dat gezin, en de hele terugreis zat de sfeer onder het nulpunt, met verwijten over en weer.

**Wat valt je op in de situatie?**

**Hoe zou jij met de situatie aan de slag gaan?**

**Waar liggen kansen van participatie? Waar zie je valkuilen?**

## Een groepsgesprek

Maandelijks houden we een groepsbijeenkomst waar we over een thema spreken. Ditmaal zou het over de woonsituatie gaan. We wilden vanuit de verhalen van mensen tot gemeenschappelijke knelpunten en voorstellen komen om over te maken aan de schepen van Huisvesting.

Toen iedereen er was ontsponnen zich al snel wat heen en weer gesprekjes tussen de mensen. Over de school, over de overlast in de wijk, dat de voedselbank meer weg had van een chocoladefabriek dan dat ze de zorg opnamen voor wat gezonde voeding...

Het was heel moeilijk om tot het thema te komen en het gesprek rond huisvesting op gang te brengen. We hadden kaartjes met situaties voorbereid waarop de mensen dan konden reageren vanuit hun eigen ervaringen. Dat begon dan toch wat te werken, maar toen we bij L. kwamen, had die zoveel te vertellen, dat nauwelijks nog iemand anders het woord kon nemen. Hij bleef ook niet bij het thema, maar begon dan uit te wijden over zijn slechte gezondheid enz. Als we dan toch eens iemand anders het woord gaven, sprong hij er weer onmiddellijk tussen: hij leek echt wel gelanceerd, maar de anderen begonnen er zich duidelijk aan te ergeren. Iemand reageerde dat het nu wel genoeg was en dat hij de anderen ook maar eens aan het woord moest laten.

**Wat valt je op in de situatie?**

**Hoe zou jij met de situatie aan de slag gaan?**

**Waar liggen kansen van participatie? Waar zie je valkuilen?**

## 2.1 Meer informatie

Deze oefening gebruikten we op de contactmomenten, een samenkomst van vrijwilligers uit Welzijnsschakels. In de uitwisseling kwamen volgende elementen aan bod. Ze kunnen je misschien inspireren.

### HUISBEZOEKEN

- De situatie is heel herkenbaar.
- Op voorhand duidelijk aangeven dat je niet veel tijd hebt.
- Afspreken dat je een andere keer zal terugkomen met meer tijd.
- Naar een nieuw gezin moet je gaan als je een zee van tijd hebt.
- Een eerste huisbezoek duurt meestal niet zo lang. Het vlot nog niet zo goed. Later duurt het soms langer, als ze meer vertrouwen hebben.
- Mensen vinden het erg als je geen tijd hebt.
- Je moet grenzen durven stellen, want je hebt nog je eigen gezin.
- Je moet jezelf zijn.
- Soms moet je zeggen waarover het gaat. Mensen kunnen daarvan schrikken, maar toedekken is niet altijd goed. Je moet de mensen wel blijven respecteren.
- Als je zegt dat het niet kan, kan je best uitleggen waarom.

### OP UITSTAP

- Nieuwe mensen aanvaarden in een groep is zeer moeilijk.
- Voor sommige mensen is het behoren tot een groep zeer belangrijk, sommige mensen hebben net nood aan ruimte voor zichzelf of voor hun gezin.
- Mensen kunnen andere verwachtingen hebben. Het helpt als je dit beseft en duidelijk maakt.
- Het is belangrijk om die andere verwachtingen te respecteren.
- Het is belangrijk om afspraken te maken zodat iedereen weet wat hij wel of niet mag verwachten.

- Ruimte voorzien voor apart kinderprogramma of een apart gezinsmoment is ook belangrijk.
- Bemiddelen.
- Het conflict terug opnemen na de uitstap.

### EEN GROEPSGESPREK

- Er moet duidelijkheid zijn over het thema en doel.
- Geef bij het begin van de vergadering ruimte voor een losse babbel: mensen kunnen het kwijt als ze met iets zitten. Baken duidelijk af: eerst nemen we tijd voor ons verhaal, dan starten we met het thema.
- Flexibel zijn: soms kun je het thema opzij schuiven, maar niet altijd.
- Soms is 'afblokken' noodzakelijk, maar dit moet achteraf steeds besproken worden.
- Spreek af om op een ander moment ruimte te geven aan het verhaal, bv in een persoonlijk gesprek.
- Een pauze inlassen.
- Het is belangrijk om met nieuwe mensen vooraf een gesprek te hebben. Zo kan je duidelijk maken wat de bedoeling van de activiteit(en) is.
- Sommige groepen hebben goede ervaringen met de opdeling: maandelijks gespreksgroep (meer ruimte voor informele gesprekken) en daarnaast een themagroep.

### ③ Mens erger je (niet)

---

#### VOORAF

Deze oefening laat je kennismaken met de mogelijkheden van intervisie. Op de volgende pagina's vind je meer tips.

#### WAT IS HET?

Een oefening om stil te staan bij onze ergernissen tegenover mensen in armoede en te zoeken naar de kracht in onszelf om hiermee om te gaan.

#### HOE WERKT HET?

##### **INBRENG VAN DE BEGELEIDER: 5 MINUTEN**

- Als vrijwilliger komen we allemaal wel eens in een situatie dat we ons ergeren aan mensen in armoede. Vaak weten we niet hoe we moeten omgaan met deze ergernis en storen we ons zelfs aan dit gevoel.
- Je mag deze gevoelens niet negeren of ontkennen. Het is belangrijk om ze onder ogen te zien: "ik erger me, ik voel me gekwetst, ik ben boos" en bij jezelf na te gaan wat je precies ergert, kwetst of boos maakt.
- We nemen een paar voorbeelden uit de praktijk en gaan dit samen onderzoeken, maar eerst gaan we ons verdelen in groepjes van 5 personen.

##### **SITUATIES OMSCHRIJVEN: 10 MINUTEN**

- Denk aan een situatie waarin het moeilijk liep tussen jou en een arme.
- Sta stil bij volgende vragen:
  - o Wat voel je bij deze moeilijke situatie? Verdriet, angst, woede, ergernis?
  - o Welke kwaliteiten van jou kunnen dan niet aan bod komen?
  - o Heeft dit te maken met jezelf? Met je eigen waarden en normen of met je persoonlijke levensgeschiedenis (eigen pijnpunten of successen)?
  - o Wat heb je geprobeerd om uit deze situatie te geraken?

##### **SITUATIE KIEZEN: 5 MINUTEN**

- Iedereen in het groepje stelt kort zijn situatie voor zonder dat de andere deelnemers daarop ingaan.
- De groep kiest samen een situatie waarover ze willen uitwisselen. Dit kan bijvoorbeeld een situatie zijn die voor veel mensen herkenbaar is.

##### **SITUATIE UITDIEPEN: 30 MINUTEN**

- De 'omschrijver' stelt zijn situatie voor en deelt zijn antwoorden met de andere deelnemers.
- De groepsleden mogen vragen stellen om de situatie beter te begrijpen.
- Na het beantwoorden van deze vragen is er 5 minuten denktijd.
- De groepsleden mogen tips geven, maar moeten de volgende afspraak hanteren:
  - werken met ik-boodschappen: "ik zou" of "ik vraag me af" in plaats van "je moet"
- We proberen de situatie op een andere manier te bekijken (positief herkaderen): kijk wat wel lukt, wat positief is en benoem dat, maak mensen daar een complimentje voor. Soms kijken we alleen naar wat niet lukt, in plaats van te kijken wat er wel lukt of mogelijk is.
- Afhankelijk van de beschikbare tijd, kiest het groepje nog een situatie die ze vervolgens uitdiept.

##### **EVALUATIE: 5 MINUTEN**

- Om af te ronden denk je na over de volgende twee vragen (*kopie uitdelen*):
  - o Heb je nieuwe dingen geleerd?
  - o Wat zou je willen leren/ kennen of kunnen/ weten hierover?

##### **EVALUATIE DELEN: 10 MINUTEN**

- Wie dit wil, leest zijn antwoorden in de 'grote' groep voor:
  - o Heb je nieuwe dingen geleerd?
  - o Wat zou je nog willen leren/ kennen of kunnen/ weten hierover?

**SLOT: 5 MINUTEN**

- ‘Ergernissen’ zijn een uitnodiging om naar onszelf te kijken.
- We kunnen veel uit onze ergernissen leren.
- Het is goed om ons bewust te zijn van onze ergernissen en bij elkaar te rade te gaan hoe we met onze ergernissen kunnen omgaan. Dat kan ons helpen deze relaties beter te beleven.

**TIPS OVER INTERVISIE**

- Deze oefening wil je laten kennismaken met de mogelijkheden van intervisie. Wil je intervisie organiseren, dan werk je best met één gespreksleider voor een groep van *maximum tien deelnemers*.
- De groepsindeling kan je aanpakken zoals op pagina 24.
- In verschillende Welzijnsschakels komen vrijwilligers regelmatig samen om *uit te wisselen over hun ervaringen* met mensen in armoede. Zo’n samenkomsten zijn belangrijk. Het is een moment om stil te staan bij je vrijwilligerswerk en wat het met je doet. Je hebt de kans om te vertellen over de dingen waar je het moeilijk mee hebt en daar inzicht en advies over te krijgen. Ook de mooie dingen die je meemaakt en wat dat je doet, kan je daar vertellen. We kunnen leren van elkaars ervaringen en elkaar helpen bij het zoeken naar de juiste houding.
- Beantwoordt deze uitwisseling aan bepaalde voorwaarden, dan krijg je wat men ‘intervisie’ noemt. Deze voorwaarden zijn belangrijk voor de kwaliteit en het resultaat van de uitwisseling:
  - *Vertrouwen*: wat hier verteld wordt, vertel je niet verder.
  - *Openheid*: je wilt praten over je houding, ook over de kantjes waar je zelf niet tevreden over bent.
  - *Tijd*: je moet er regelmatig tijd voor vrijmaken.
  - *Juiste gespreksonderwerp*: je praat niet over mensen in armoede, je praat over je houding tegenover mensen in armoede.
  - De *gespreksleider* kan goed coachen, hij moet

geen armoedekenner zijn:

- hij luistert,
  - hij wijst vrijwilligers erop wanneer zij praten over de mensen in armoede in plaats van over hun eigen houding,
  - door zijn vragen helpt hij vrijwilligers om zelf de antwoorden te zoeken en te vinden,
  - hij zorgt ervoor dat de afspraken worden nageleefd.
- Bezorg de vrijwilligers een blad met deze ‘spelregels’ en licht ze toe bij de start van de intervisie.
  - Niet iedereen beschikt over de kwaliteiten om een intervisie te begeleiden. Sommige mensen hebben er via hun beroepsleven ervaring mee. Bespreek in het bestuur/kern of iemand een intervisie zou kunnen leiden. Vind je geen geschikte kandidaat in de groep, kijk dan ook buiten je groep. Sommige mensen willen deze capaciteiten inzetten als *vrijwilliger* en kunnen zo je groep versterken.
  - Vind je geen vrijwilliger om de intervisie te begeleiden, dan kan je een beroep doen op vormingsinstellingen en een aanvraag indienen bij ons *Vormingsfonds* voor een financiële tussenkomst. Meer informatie vind je op de website of bij je vrijgestelde.

**BEGELEIDING**

- iemand die de opdrachten uitlegt en de tijd bewaakt,
- iemand die waakt over de communicatie (zie tips voor intervisie).

**MATERIAAL**

- per deelnemer
  - kopie vragen
  - kopie evaluatie: zie pagina 36
  - pen

**ZAALSCHIKKING**

- Schik de tafels in een rechthoek of vierkant. Voorzie vijf stoelen per tafel en één tafel voor de gespreksleider.

## Opdracht: mens erger je (niet)

**Denk aan een situatie waarin het moeilijk liep tussen jou en een arme.  
Sta stil bij volgende vragen:**

**Wat voel je bij deze moeilijke relatie? Verdriet, angst, woede, ergernis?**

**Welke kwaliteiten van jou kunnen dan niet aan bod komen?**

**Heeft dit te maken met jezelf? Met je eigen waarden en normen of met je persoonlijke levensgeschiedenis (eigen pijnpunten of successen)?**

**Wat heb je geprobeerd om uit deze situatie te geraken?**



### 3.1 Voorbeelden uit de praktijk

Op de verdiepingscursus 'Bind-kracht, in gesprek met mensen in armoede' gebruikten we deze oefening ook. We geven drie uitgeschreven situaties om je een idee te geven waarover het kan gaan. Uit respect voor de privacy zijn de namen van de mensen aangepast.

De cursus 'In gesprek met mensen in armoede' zit in ons vormingsaanbod en kan je voor je eigen groep organiseren, met een financiële tussenkomst van het Vormingsfonds. Meer info vind je op de website of bij je vrijgestelde.

#### EISENDE VRAGEN

Piet vertelt over een vrouw die voortdurend praat, hij krijgt er niets tussen. Ze is heel druk. Aan de telefoon schreeuwt ze. Soms vraagt ze vervoer naar de stad. Als hij gaat, duurt het een half uur voor ze kunnen vertrekken.

Piet weet dat de vrouw erg geïsoleerd leeft, maar ze overvalt hem met vragen. De ene dag vraagt ze of hij haar bed kan komen verzetten omdat ze het te koud heeft. De dag erop belt ze voor de kast, een week later voor weer iets anders... Op den duur neemt hij de telefoon niet meer op als hij ziet dat zij belt.

#### WAT VOEL IK?

- Ik blokkeer totaal. Ik erger me, ik voel onmacht, ik voel me overvraagd, misbruikt en gemanipuleerd. Ik weet niet meer wanneer ze een redelijke vraag stelt of wanneer ze profiteert.

#### WELKE KWALITEITEN KUNNEN DAN NIET AAN BOD KOMEN?

- Ik heb geen controle over de situatie.
- Ik kan niet meer opkomen voor mezelf en mijn grenzen bewaken.
- Ik kan niet meer rationeel reageren.

#### WAT HEB IK AL GEPROBEERD?

- Ik wil ingaan op redelijke vragen, maar ik heb er geen pak meer op. De vrouw vraagt niet, ze eist.

#### TIPS UIT DE BESPREKING

- Het helpt soms als je iets doet wat ongewoon is.

Je moet iets doen dat haar ook verwondert.

- De vrouw is een zeer sturend en eisend. Ze verwacht dat je haar redt, maar jij wil niet redden. We zijn te vlug geneigd om op te lossen, te helpen, aan te pakken. Maar zo houden we de spiraal in gang. We kunnen veel meer winnen door het niet over te nemen.
- We hebben soms meer te maken met beperkingen van mensen (bijvoorbeeld er gewoon mogen zijn als mens, je aanvaard weten) dan met een probleem. We moeten stilstaan bij het lastige, het moeilijke, het zware en dat erkenning geven.
- Je moet proberen niet meer bezig te zijn met dat redden, maar de klemtoon leggen op luisteren en vooral op het stellen van vragen. Je moet haar het gevoel geven dat ze gehoord wordt, dat je bij haar situatie stilstaat, dat je haar vragen ernstig neemt. Na verloop kan je inbrengen wat je grenzen zijn.
- Ook al eindigt het negatief, je bent op een respectvolle manier omgegaan met jezelf en met haar.
- Helpen is autonomie afnemen, je gaat het voor hen doen. In bepaalde omstandigheden is dat nodig dat je iets doet, maar soms raak je in een kringetje. Je hebt misschien het gevoel dat je helpt, maar zij heeft daarom niet altijd het gevoel geholpen te worden in wat zij eigenlijk wenst maar niet uitspreekt.

#### EEUWIGE ZWARTKIJKERS

Katharina bezoekt een vrouw thuis, maar ergert zich aan haar omdat zij steeds in het negatieve blijft hangen.

#### WAT VOEL IK?

- ergernis tegenover die vrouw
- neiging om afstand te nemen en me terug te trekken
- verdriet

#### WELKE KWALITEITEN KUNNEN DAN NIET AAN BOD KOMEN?

- het zoeken naar het positieve

- mijn capaciteit om contacten te leggen
- mijn spontaniteit

#### WAT HEB IK AL GEPROBEERD?

- luisteren
- zoeken naar wat zij positief vindt

#### TIPS UIT DE BESPREKING

- Die vrouw heeft misschien wel gegronde redenen om zo negatief te zijn. Het is belangrijk dat zij haar beleving van haar situatie kan uitdrukken.
- Je brengt 'het zoeken naar het positieve' binnen. Dat behoort tot jouw kijk, tot jouw waarden en normen, maar voor die vrouw kan dat anders zijn.
- Kan je – terugkijkend op je eigen leven - een moment vinden waarop iemand je aansprak op het positieve en je er op dat moment geen behoefte aan had?
- Zij vertelt hoe zij haar situatie beleeft. Je moet dit niet goed- of afkeuren, maar je kan wel zeggen wat dit je doet.
- We moeten mensen ruimte geven om zich kwaad te maken. Je moet mensen laten voelen dat je meevoelt zonder olie op het vuur te gooien. Het lost de situatie niet op, maar maakt het net een beetje beter. Je krijgt op den duur een verschuiving van zwart naar donkergrijs. Het vraagt de kracht van openstaan, luisteren, veel inlevingsvermogen en geduld.
- Iedereen verwerkt een crisis op zijn eigen manier. Het is belangrijk te weten dat je bij iemand terecht kunt om je hart te luchten, te vertellen wat je hebt meegemaakt en wat het je doet. Het is belangrijk dat die ander dat ook kan voelen en dat die lichtpuntjes kan aanreiken.
- Zoek de positieve aanknopingspunten. Bijvoorbeeld:
  - Je had geen zin om op te staan vanmorgen, maar je hebt het toch gedaan. Je bent opgestaan en je hebt me binnengelaten. Dat vind ik fijn.
  - Ondanks al je pijn en verdriet probeer je toch steeds een goede mama te zijn.
- Het vraagt een ander gesprek, een andere taal om het lastige te benoemen.

#### AFSPRAKEN NALEVEN

Koen helpt een gezin zoeken naar een nieuwe woning. Na lang zoeken vinden zij een huis, maar er mogen geen huisdieren binnen.

Bij het eerste bezoek merkt Koen dat er zeven honden in het huis rondlopen. Hij toont zijn bezorgdheid en zegt dat het eigenlijk niet mag.

Bij het volgende bezoek worden de honden in de badkamer verstopt.

#### WAT IK VOEL?

- ergernis: "Ze snappen niet dat ze hun eigen vensters aan het ingooien zijn."
- teleurstelling: mijn inspanningen om een huis te zoeken worden niet gewaardeerd.

#### WELKE KWALITEITEN KUNNEN DAN NIET AAN BOD KOMEN?

- mijn respect voor die mensen

#### WAT HEB IK AL GEPROBEERD?

- Ik heb mijn bezorgdheid uitgesproken.
- Ik probeer de mensen duidelijk te maken dat ze het contract moeten naleven: het is de regel, het mag niet.

#### TIPS UIT DE BESPREKING

- Hoe kan je op een constructieve manier je bezorgdheid overbrengen?
- Als je je ergernis uitspreekt, komt er geen oplossing: de honden worden verstopt.
- Wat gebeurt er als je de situatie omdraait? Bijvoorbeeld:
  - "Amaai, jij moet die honden nogal graag zien dat je zelfs het risico durft lopen om je huis kwijt te spelen."
  - "Zie je de huisbaas al staan?" Hij zal zeggen: "Dat kan niet, ze moeten allemaal weg."
  - "Je ziet die honden wel heel graag, maar hoeveel heb je er nodig om niet dood te gaan? Eén of twee? Zouden we dat aan je huisbaas verkocht krijgen?"

# Weetjes

Participatie heeft veel te maken met je basishouding, met de manier waarop je naar mensen kijkt. Mensen zijn niet allemaal gelijk, maar we zijn wel gelijkwaardig. Participatie kan maar als je bereid bent te kijken naar je relatie met mensen in armoede en als je wil werken aan een **gelijkwaardige relatie**.

De tips kunnen je als begeleider helpen. Je kan ze inbrengen waar je het nuttig of nodig vindt.

## TIPS OM TE GROEIEN IN EEN GELIJKWAARDIGE RELATIE

---

- Iedereen wil eerlijk (oprecht) en met respect behandeld worden.
- Sta grondig stil bij de ander en probeer zicht te krijgen op (een stukje uit) zijn leefwereld.
- Sta ook grondig stil bij jezelf: wat denk en voel je in contacten met mensen in armoede? Probeer die gevoelens te plaatsen en er constructief mee om te gaan.
- Breng jezelf binnen op een spontane manier en zoek hoe je van betekenis kan zijn zonder jezelf op te dringen.
- Neem zelf mentale ruimte in om zichtbaar te worden, maar geef vooral de ander ruimte om aanwezig te kunnen zijn.
- Zoek hoe je naast het praten – door je houding en je handelen – op een betrouwbare en betekenisvolle manier in contact kan treden.
- Probeer de moed te hebben om bij conflicten te praten over de spanningen.
- Zoek het goede moment om moeilijk bespreekbare thema's bespreekbaar te maken.
- Besef dat mensen in armoede door hun levensgeschiedenis soms hevig reageren op een – in jouw ogen – onschuldige uitspraak of gebeurtenis. Omgaan met mensen in armoede vraagt een ontspannen maar aandachtige houding.

Hoe je het ook draait of keert, relaties aangaan, onderhouden, uitbouwen... het kan moeilijk zonder met elkaar te **spreken**.

De tips kunnen je als begeleider helpen. Je kan ze inbrengen waar je het nuttig of nodig vindt

## TIPS VOOR EEN GESPREK MET MENSEN IN ARMOEDE

---

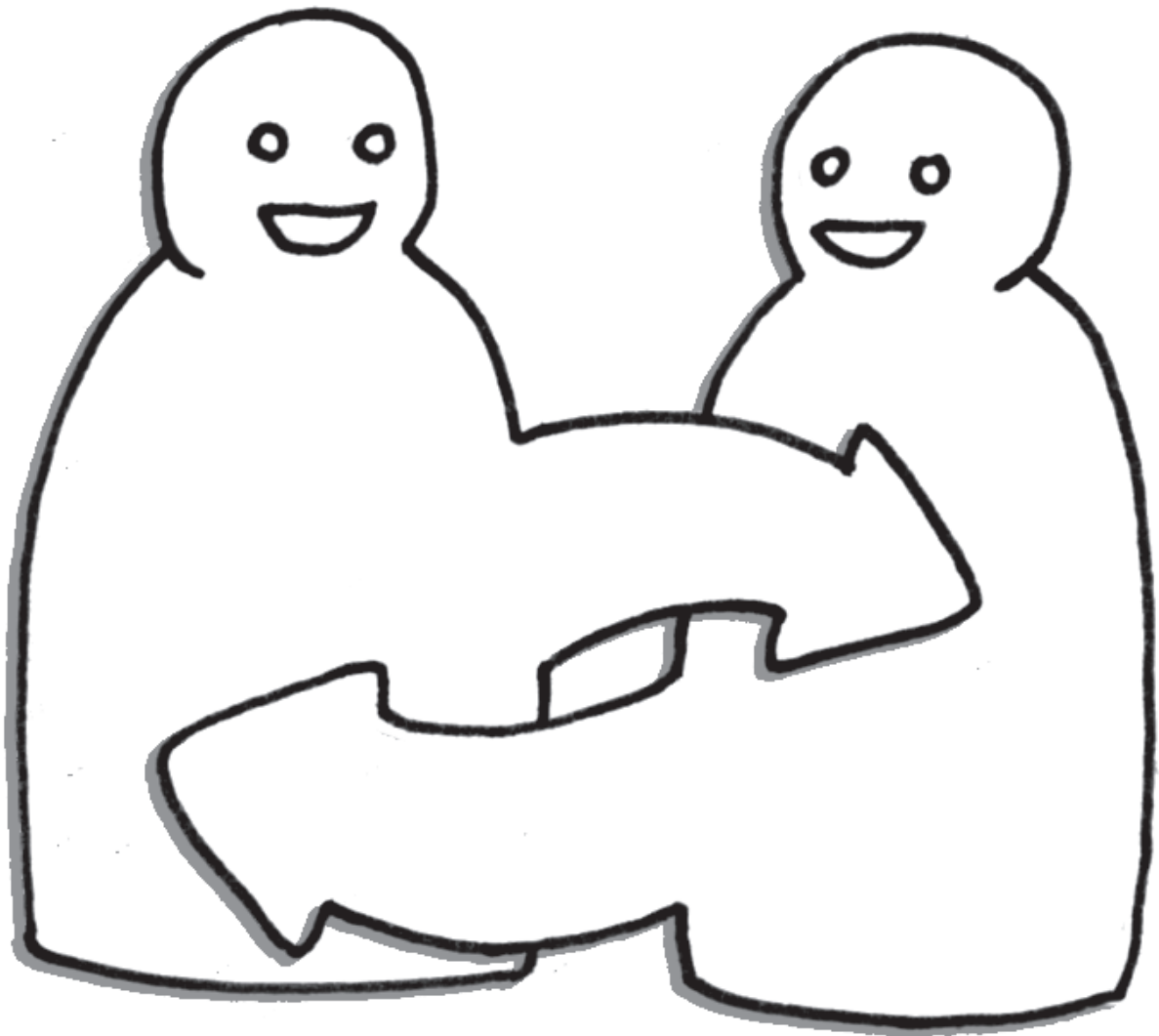
In een gesprek zijn er verschillende fases

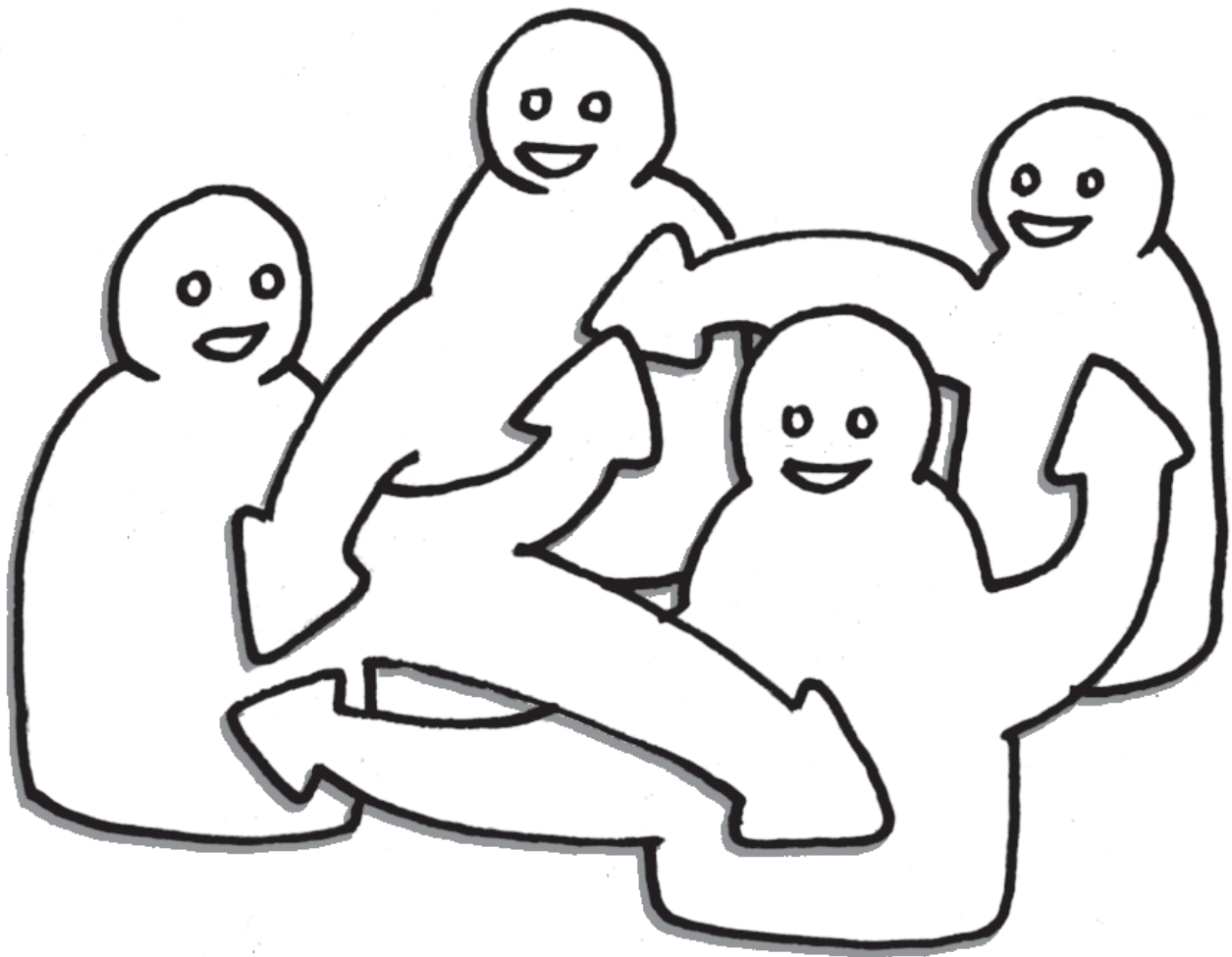
- luisteren: om echt te luisteren moet je jezelf loslaten, jezelf loslaten lukt beter als je je bewust bent van je ergernissen
- bevragen, aandacht geven
- stilstaan bij de mogelijke betekenissen, bij de gevoelens achter de verhalen
- stilstaan bij de mogelijke benadeling die de spreker ervaren heeft
  - het gaat niet over het feit op zich
  - het gaat over hoe de spreker dit feit ervaren heeft, wat dit voor hem betekende
- het hanteren van stiltes, stiltes durven toelaten
- erkenning geven aan de last, aan het ervaren onrecht
- erkenning geven aan de inzet en het volhouden
- bevestigen van de kijk van je gesprekspartners
- communicatief toetsen:
  - klopt het, hoor ik je zeggen dat..., begrijp ik het goed
  - werk met de taal van de spreker
  - zo check je of je het goed begrepen hebt
  - je laat horen dat je luistert, dat je er iets mee doet
- het ordenen
  - het verhaal samenvatten, de belangrijkste punten op een rij zetten

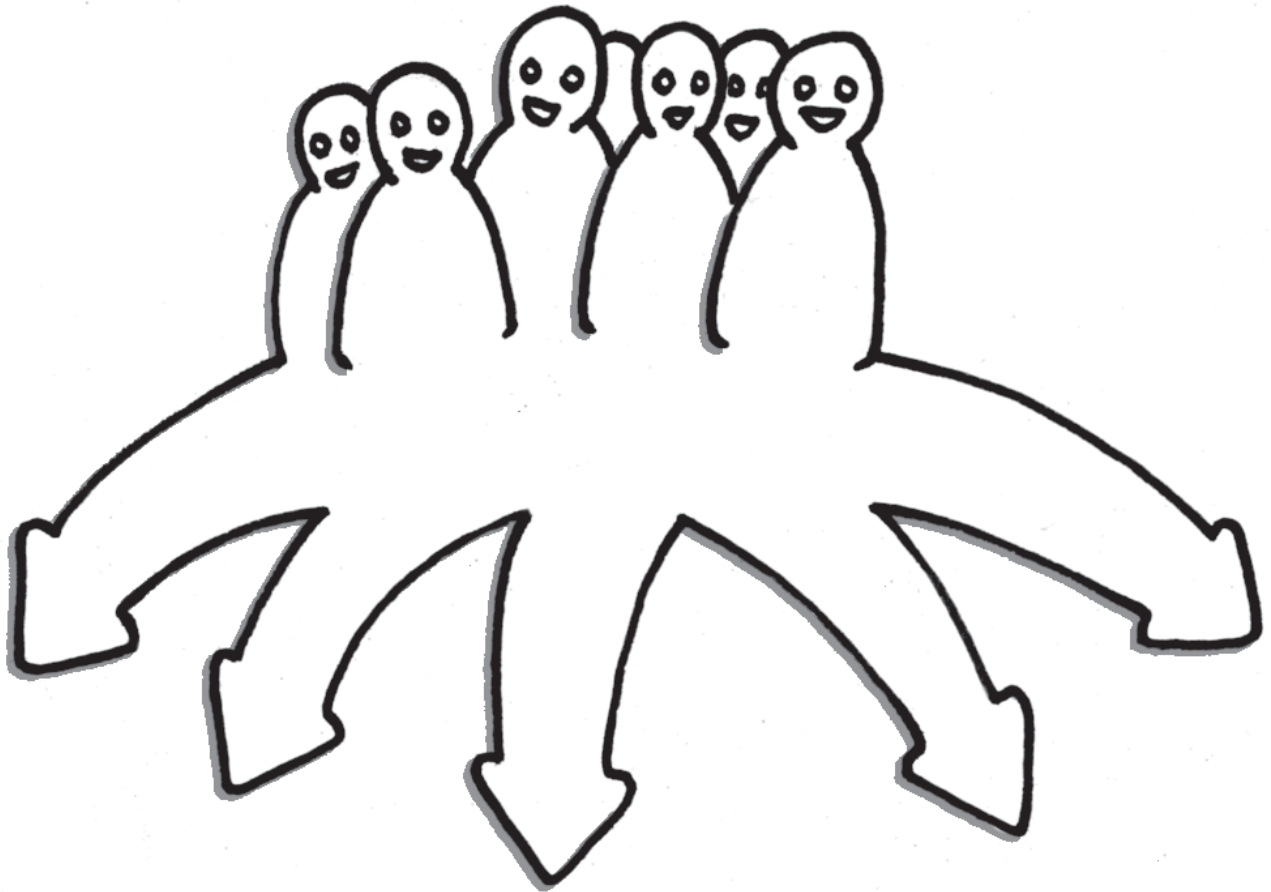
# Evaluatie

**Heb je nieuwe dingen geleerd?**

**Wat zou je nog willen leren / kennen of kunnen / weten hierover?**











# Groepswerk

**‘Schakels die bruggen slaan’ is het werk van vele mensen.**

Wij bedanken de vele vrijwilligers die op de contactmomenten in het voorjaar 2007 het thema met ons verkenden.

De deelnemers van de ronde tafel ‘Participatie in Welzijnsschakels’ van 11 juni 2007 droegen door hun engagement in grote mate bij tot het uiteindelijke resultaat:

Céline Luyten (De Link), Luc Couvreur (De Link), Bernard Defossez (De Lage Drempel), Nancy Fobe (ACW), Anita Caals (Kwasimodo), Pieter Lievens (Hogeschool Kempen), Sylvie Vandueren (ervaringsdeskundige), Philippe Coussée (Universiteit Gent), Frank Cockx (SoCiuS).

Veel dank gaat ook uit naar Kristel Driessens, co-auteur van het boek ‘Bind-Kracht in armoede’ en Koen Vansenant, trainer Bind-Kracht.

Deze publicatie werd gerealiseerd in het kader van een project dat door SoCiuS werd ondersteund als deelproject van het ruimere project ‘Participatie in Verenigingen’. Meer informatie over SoCiuS - het steunpunt voor sociaal-cultureel volwassenenwerk - en het PIV-project vind je op [www.socius.be](http://www.socius.be).



Layout  
[www.pjotr.be](http://www.pjotr.be)

V.U.  
Diederik Janssens  
Welzijnsschakels vzw  
Huidevettersstraat 165  
1000 Brussel

Artikelcode  
WZS-2007-0001

Prijs  
€ 5,00



[www.welzijnsschakels.be](http://www.welzijnsschakels.be)

### **Antwerpen**

Pastorijstraat 37  
2060 Antwerpen  
T 03 217 24 90  
F 03 217 24 99  
E [antwerpen@bdwzz.be](mailto:antwerpen@bdwzz.be)

### **Limburg**

Tulpinstraat 75  
3500 Hasselt  
T 011 24 90 20  
F 011 23 16 54  
E [hasselt@bdwzz.be](mailto:hasselt@bdwzz.be)

### **Vlaams-Brabant**

Varkensstraat 6  
2800 Mechelen  
T 015 29 84 58  
F 015 29 84 80  
E [mechelen@bdwzz.be](mailto:mechelen@bdwzz.be)

### **Oost-Vlaanderen**

Sint-Salvatorstraat 30  
9000 Gent  
T 09 269 23 40  
F 09 269 23 49  
E [gent@bdwzz.be](mailto:gent@bdwzz.be)

### **West-Vlaanderen**

Oostnieuwkerksesteenweg 51  
8800 Roeselare  
T 051 26 56 25  
F 051 26 56 48  
E [roeselare@bdwzz.be](mailto:roeselare@bdwzz.be)

### **Nationaal secretariaat**

Huidevettersstraat 165  
1000 Brussel  
T 02 502 55 75  
F 02 502 58 09  
E [info@welzijnsschakels.be](mailto:info@welzijnsschakels.be)