



Welzijnsschakels
samen sterkt



GOESTINGDAG

TERUGBLIK



4 mei 2024
PSI Leuven

Een dag vol workshops,
ontmoeting en uitwisseling
met andere leden van de
warme Welzijnsschakelfamilie

Bedankt dat jij er was!



Inhoudstafel

1. Een warm onthaal	p. 3
2. Welkom op de Goestingdag!	p. 4
3. Workshops voormiddag	p. 5
1. Deep Democracy in de praktijk	p. 5
2. Iedereen Verdient Vakantie	p. 8
3. Inleiding in budget- en schuldhulpverlening	p. 11
4. Mentaal welzijn: Methodieken en spelletjes	p. 15
5. Snelcursus verkiezingen: Alles over stemmen	p. 18
6. Verenigd tegen extreemrechts	p. 21
4. Lekker lunchen!	p. 26
5. Workshops namiddag	p. 27
7. Groepsmethodieken in de praktijk	p. 27
8. Facebook voor je Welzijnsschakelgroep	p. 32
9. Presentie in de praktijk	p. 35
10. Voedselondersteuning als opstap naar rechten en participatie	p. 38
11. Samen zingen tegen armoede	p. 42
6. Bedankt dat jij erbij was!	p. 45

1. Een warm onthaal



2. Welkom op de Goestingdag!



"Welkom op de tweede editie van de Goestingdag! Ik zie groepen uit het verre West-Vlaanderen en Limburg. Ik herken vrijwilligers uit Oost-Vlaanderen en Antwerpen en natuurlijk van Vlaams-Brabant die een thuismatch spelen vandaag. Straf dat jullie allemaal tot hier geraakt zijn!"

In 2004 – precies 20 jaar geleden – werd het woord 'Goesting' verkozen tot het mooiste woord van de Nederlandse taal. 'Goesting'. Een prachtig iets! Iets om te koesteren, om aan te wakkeren en te delen. En Welzijnsschakel-goesting is wat mij betreft nog een 'goesting' buiten categorie.

Ik zie en hoor dat jullie – dag in dag uit – blijven gaan. Steeds opnieuw herhalen, verfijnen of herdenken jullie de eigen werking om de strijd tegen armoede te blijven voeren. Ik hoorde over 'soepbabbels' in Lede en over yogasessies en vormingen 'actief luisteren' in Retie. Er was het 'vinger aan de pols'-project in Roeselare en een provinciale actie 'sta eens in mijn schoenen' in Limburg. En er was de grote opkomst in Keerbergen voor 'De Kansendans'. En zo kan ik nog even blijven doorgaan. Welzijnsschakel De Zonnebloem ging onmiddellijk op zoek naar een huis voor een gezin in nood. In Herent startte Welzijnsschakel 'Stapje in de wereld' een vrouwengroep. En ook in Temse was er enkele maanden terug een kerstfeest waar nog steeds over gesproken wordt. Jullie doen het allemaal. Met hopen goesting.

Goesting om samen te komen, om te blijven ontmoeten, ongeacht de omstandigheden. Want dat is waar welzijnsschakelgroepen voor staan. Mensen met en zonder armoede-ervaring die samen op pad gaan! En het is vanuit die goesting en ontmoeting dat we blijven gaan voor een rechtvaardige en duurzame samenleving waar men verbondenheid vooropstelt en het delen van (ervarings)kennis ziet als een kans om samen te groeien.

Want daar blijven we van overtuigd. Het is de ervaringskennis van mensen in een armoedesituatie die nodig is om sociale grondrechten voor iedereen te realiseren. Het is de kennis die jullie als welzijnsschakelgroep opbouwden die lokaal en bovenlokaal een rol kan spelen in de strijd voor een samenleving zonder armoede. En het zijn die talenten en krachten, het is die kennis die we vandaag graag verder ondersteunen. Want Samen Sterkt!"

- Lut Vanden Boverie, coördinator Welzijnsschakels vzw

3. Workshops voormiddag

1. Deep Democracy in de praktijk

Spreker: Erik Geboers, Kwadraet

Check-in

"Ik check nog even of ik geen stem vergeet. Voelen jullie je gehoord? Hebben we alle stemmen gehoord?"

- De 'check-in' is al een goede oefening. Op die manier investeer je in de connectie met de groep van bij de start van een bijeenkomst.
- Ook halverwege een bijeenkomst kan je nog eens polsen naar wat de groep heeft onthouden.

Waarom doen we de 'check-in'?

- Je maakt contact met elkaar en met het thema.
- Het is steeds popcorngewijs en je gaat nog niet in dialoog. Dat nodigt uit tot gelijkwaardigheid. Op ieders ritme kan iets gezegd worden. Dat is heel horizontaal. Maak dat ook expliciet.
- De begeleider is rolmodel. Wat je zelf zegt, nodigt uit om dat ook te doen. Jezelf kwetsbaar opstellen, nodigt uit dat ook te doen.
- Als begeleider ben je neutraal. Je ziet iedereen even graag.
- Het zet de toon voor de rest van de meeting.
- En dan vat ik even samen wat er is gebeurd en vraag ik expliciet of iedereen zich gehoord voelt. Voel je spanning dan kan je dat ook benoemen. 'Ik voel ook spanning maar dat is oke'.

Oefening: Welke zaken blijven onder de waterlijn?

Bespreek per 2 of 3 welke zaken in jullie werking minder makkelijk gezegd worden. Bijvoorbeeld: op een familiefeest kan het overlijden van een persoon wel of niet besproken worden.

Wat vertelt Deep Democracy hierover?

- Verschillende verhalen zitten onder de waterlijn. Die verhalen voel je soms wel maar ze zijn niet geweten, niet zichtbaar. Ze zijn onbewust. Door de vraag te stellen komen ze boven de waterlijn.

- Je voelt een meerderheidsstem. Die hoor je vaak makkelijker. Er is ook een minderheidsstem. En vaak is deze minder goed zichtbaar.

Vraag: Je moet toch ook sterk in je schoenen staan om in te gaan tegen wat de anderen allemaal zeggen. Je moet durven zeggen 'Ik ben niet akkoord'.

- Het risico is dat de minderheid de zondebok wordt. De verantwoordelijkheid ligt heel hard bij de begeleider/facilitator.
- Als begeleider stel je dan de vraag: 'wie herkent dit?'
 - Omdat de minderheidsstem altijd ruimer is dan 1 of 2 stemmen.
 - Omdat je op die manier de minderheidsstem ruimer spreidt.

Handvaten vanuit Deep Democracy

- De minderheid en de meerderheid vormen samen de wijsheid van de groep. Ook wat niet zichtbaar is, is wijsheid.
- Het is belangrijk om zowel de meerderheid als de minderheid te horen. Een goede vraag daarbij is: "Wie herkent dit?"
- Deep Democracy probeert steeds de minderheidsstem (het niet-zichtbare) mee te nemen in de besluitvorming

Vraag: Als je de minderheidsstem naar boven probeert te krijgen, is er dan niet het risico dat je wrevel uitlokt? Hoe kan je dat zoveel mogelijk vermijden?

- Belang van de neutraliteit van de begeleider. Naarmate je meer werkt met groepen, groei je daar in. Als begeleider mogen alle meningen er zijn.
- Mildheid: mild zijn ten aanzien van de dingen waar je het moeilijk mee hebt of ongemak bij voelt.

Hoe kan je ervoor zorgen dat de waterlijn zakt?

Vertrekken vanuit enkele vaststellingen:

- We horen niet iedereen. Er is meerderheid en minderheid.
- Waar mensen samen zijn, ontstaan er patronen.
 - Bv. We moeten het plezant houden vs. laat ons de dingen maar zeggen gelijk ze zijn.
- Als mensen lange tijd niet gehoord worden dan gaan ze zich toch laten horen via sabotage of weerstand. Dat gebeurt vaak onbewust en subtiel. Daar is niets fout mee.
 - Bv. Smoesjes, sarcasme, roddelen, afhaken...

Handvaten vanuit Deep Democracy

- Wanneer je sabotage/weerstand voelt in de groep, dan ga je daar mee aan de slag: erken het en maak het bespreekbaar.
- Ga de spanning aan in de groep (niet met het individu). Kijk naar wat er gebeurt in de groep: elk individu is daar deel van.

- Als begeleider van een groepsgebeuren ben je een rolmodel. De eigen grondhouding is dus zeer belangrijk.
 - het belang van superluisteren
 - een neutrale houding
 - het belang van mildheid en rust

Superluisteren:

- Stel jezelf de vraag: wat wordt er niet gezegd?
- Kijk goed rond en luister. Wat gebeurt er in de groep? Wie kijkt naar wie?
- Welke twee kanten zijn er aan het werk? (polariteiten)
- Stel vragen!
 - Leg niet teveel van je zelf in de vraag. Stel open vragen.
 - Wat heb je al geprobeerd? Hoe ging dat? En als je erop terugkijkt, wat heb je dan geleerd? Wat zie je dan als volgende stap?

Gebruik het weerbericht als communicatietechniek

- WAT: Zeg wat je ziet of zelf voelt. Dat kan je aan die persoon geven. Op die manier nodig je die persoon uit om iets te zeggen, heel neutraal en mild. Je nodigt uit, je drukt niet door.
 - “Je ziet er moe uit”, “Ik hoor dat er wat zorg in uw stem zit”
- WANNEER: Je doet ‘het weerbericht’ niet te snel. Dat is confronterend. Breng dit als je wat vertrouwen hebt opgebouwd in de groep. Als de groep in onmacht of vast zit, dan staan ze er meer voor open.
- MAAK DUIDELIJK: Als je start met een groep, zeg dan in het begin dat je een aantal zaken expliciet zal maken: ‘ik ga soms ook zeggen wat ik zie’

Check-out

- Met welk gevoel kijk je terug?
- Met welk gevoel ga je naar huis?

De check-out is een goede oefening om een groepsbijeenkomst mee te beëindigen: “Met welk gevoel zitten jullie nu?”

2. Iedereen Verdient Vakantie

Sprekers: Carine Geboers & Els Mostien, Iedereen Verdient Vakantie

Kennismaking

Er liggen verschillende foto's op tafel. Iedereen moet een foto uitkiezen die voor hen 'vakantie' uitstraalt.

Els Mostien is netwerkverbinder bij Iedereen Verdient Vakantie. Carine Geboers werkt voornamelijk met de Rap Op Stap-kantoren.

Wat maakt vrije tijd en vakantie moeilijk?

- "Mensen in armoedesituaties zetten zichzelf altijd opzij. Je bent gewoon om altijd alles zelf te kunnen en te doen, maar dan moet je plots de vraag stellen aan iemand anders om je uitstappen te regelen. Die vraag stellen is een grote stap."
- "Wij hebben de sociale buurtwinkel, maar wij geraken niet altijd aan een babbeltje. Ik denk dat niet alle mensen weten dat ze recht hebben op vrijetijd."
- "Bij ons liggen de inijkboeken van Iedereen Verdient Vakantie open maar dat wordt niet altijd bekeken. Ofja de daguitstappen wel, maar de langere uitstappen niet."
 - "Ah bij ons wordt daar wel in geneusd."
 - "Dat doet mij denken dat wij ook de inijkboeken moeten wegleggen in de ontmoetingsruimte. Dan kunnen mensen dat gemakkelijker lezen."

De kostprijs van vakantie: soms lijken zelfs de prijzen van Iedereen Verdient Vakantie aan de hoge kant.

- Carine: "Ja maar als je bijvoorbeeld doorheen de week gaat in het laagseizoen dan kunnen mensen echt aan een lage prijs op vakantie. Maar door de energieprijzen is inderdaad alles duurder geworden. En alleen op vakantie gaan is duurder dan in groep, want veel verblijven rekenen jammer genoeg een eenpersoonstoel aan."
- Els: "In ons nieuw systeem ga je kunnen filteren op de organisaties die geen eenpersoonstoel aanrekenen, maar dat is dus echt de minderheid. We spreken hen daar ook op aan. We vragen een minimum-aanbodprijs van 30% aan alle partners. Er zijn ook partners die 80% korting geven, maar dat zijn dan vaak wat minder bekende organisaties. In ons nieuw systeem gaan mensen kunnen filteren op prijs."

Verandering systeem Iedereen Verdient Vakantie

Vanaf 2025 verandert het systeem. Mensen kunnen zelf ook boeken! Je kan het zelf vanuit je zetel doen, maar dat kan enkel via een digitale aanmelding.

Het is een groot online platform waarop heel het aanbod te vinden is: vergelijk het met een minder geavanceerde booking.com. Je kan je dan aanmelden en direct boeken via de aanbieder. Als het systeem je niet direct herkent, dan ga je naar een Rap Op Stap-kantoor die de herkenning in orde maakt. Zodra zij dat hebben geregeld, kunnen mensen zelf thuis boeken.

Het Rap Op Stap-kantoor bij de Welzijnsschakel blijft natuurlijk wel bestaan, want dat aspect van ontmoeting blijft belangrijk. Het oude en nieuwe systeem blijven naast elkaar bestaan!

Het belang van vakantie

Als je een weekje op vakantie kunt gaan, dat geeft prikkels en dat stimuleert. Bijvoorbeeld kinderen zijn dan beter klaar voor het nieuwe schooljaar. Maar ook mensen die alleen zijn, worden nog eens in de wereld gezet. Daarom zijn ook Welzijnsschakels zo belangrijk: om mensen uit hun isolement te halen.

Wie heeft recht op Iedereen Verdient Vakantie?

Mensen in armoedesituaties, woonachtig in Vlaanderen en Brussel kunnen vakanties boeken bij Iedereen Verdient Vakantie. Je mag als alleenstaande 1366 euro verdienen. Er zijn veel OCMW's die er 200 euro bovenop doen omdat die 1366 veel te weinig is. Daarom dat we zeggen dat elke situatie anders is: het hangt vaak af van de persoonlijke situaties.

- “En bijvoorbeeld jeugdvakanties, is dat dan enkel in Vlaanderen?”
- Carine: “Nee bijvoorbeeld Kazou daar kan je op heel het aanbod inschrijven, dus dat is ook buiten Vlaanderen. Het hele aanbod van Kazou staat niet in onze boeken want als wij die opstellen, dan heeft Kazou het eigen aanbod nog niet gecommuniceerd.”

Hoe werkt het systeem van Iedereen Verdient Vakantie?

- Carine: “Wij gaan naar toeristische uitbaters en wij vragen aan hen om zélf korting te geven, dus zonder subsidies van de overheid. Maar hoe brengen wij de boeken naar de mensen? Awel, dat is via Welzijnsschakels, OCMW's, vzw's, Rap op Stap Kantoren... mensen die met mensen in armoede in contact komen.”

- Carine: “Het voordeel van Iedereen Verdient Vakantie is dat receptionisten van hotels en hostels niet weten wie met Iedereen Verdient Vakantie heeft gereserveerd.”

Vorig jaar hebben we 152.000 mensen op verlof met korting kunnen sturen. Dat is minder dan het jaar ervoor door het slechte weer van de zomer.

Link met Welzijnsschakels

Vrijwilligers bij Welzijnsschakels hebben een heel belangrijke rol. Jullie leggen de link naar Iedereen Verdient Vakantie, jullie helpen de vakantie mee plannen, jullie kunnen een koffer te lenen bieden, en de vraag achteraf “hoe was het op verlof?” dat doet heel veel.

Carine: “En als het dan niet goed was op verlof, dan hoop ik dat ze dat ook durven zeggen en dat wij bij Iedereen Verdient Vakantie dat ook te weten komen, want dan kunnen we de diensten verbeteren.”

Rap Op Stap-kantoren

Het voordeel van een Rap Op Stap kantoor is dat iedereen daar binnen kan stappen, ook mensen die niet verbonden zijn aan een sociale organisatie. Dus ook mensen die niet naar een WZS durven komen.

Er zijn 142 Rap Op Stap-kantoren. In Sint-Niklaas zijn er 3, in Keerbergen is er geen (wel in Mechelen)... Er is jaarlijks een subsidie van 2000 euro voor een Rap Op Stap kantoor.

Praktische tips

- Vervoer: je kan een **gratis 10-rittenkaart** van de NMBS aanvragen bij Iedereen Verdient Vakantie.
- Jeugdherbergen: er zijn veel jeugdherbergen in Vlaanderen die recentelijk zijn gerenoveerd. Voor als je met de Welzijnsschakel een uitstap of vakantie wil regelen, dan kan je via **Kampas.be** goede verblijven zoals jeugdherbergen vinden. Dat krijg je een fixe korting. Dat zijn een 500 verblijven aan het laagste tarief. Dat is wel op voorwaarde dat uw Welzijnsschakel is aangesloten bij Iedereen Verdient Vakantie.
- Een gouden tip zijn de **sociale restaurants** (zie PowerPoint), bv. Het Lichtbaken vraagt 1.5 euro.
- **VrijUit** geeft korting van 80% op tickets van culturele activiteiten. Je kan hierop gratis aansluiten met de Welzijnsschakel. Het vervoer wordt dan ook betaald.

3. Inleiding in budget- en schuldhulpverlening

Spreker: Kristien Sestig, BudgetInZicht

Introductie: Wat is BiZ?

= Samenwerkingsverband CAW - OCMW - verenigingen waar armen het woord nemen (SAAMO - KDG)

-> 11 regio's in Vlaanderen en Brussel Regio Antwerpen

Wat doen ze?

- Preventie van schuldenlast: inleefparcours secundaire scholen, jongeren leren op eigen benen staan
- Kwaliteitsverbetering van schuldhulpverlening, bv. opleiding hulpverleners

1. Signalen oppikken

BiZ heeft een signalenkaart gemaakt: de basis van wat budget- en schuldproblemen zijn. De signaalkaart bestaat uit 4 categorieën: Gezondheid, vaardigheden, achtergrond en financiële draagkracht.

Signaalkaart



!! Mensen in armoede leven in financiële kwetsbaarheid, maar niet iedereen in financiële kwetsbaarheid leeft in armoede !!

De signaalkaart is geen checklijst. Je moet hier dus voorzichtig mee omgaan.

2. Schulden: oorzaken en soorten

5 soorten schulden:

1. Schulden door overbesteding: Te veel uitgeven, schulden maken via leningen om kleine kosten te dekken
2. Psychosociale problemen, bijvoorbeeld verslavingen
3. Aanpassingsschulden: Je budget verandert door bv. een scheiding en dit weegt zwaar door en de facturen moeten blijven betaald worden
4. Overlevingsschulden: Uw inkomen is gewoon te laag om te kunnen leven (o.a. door energie)
5. Afgeleide schulden: Waar je zelf niet de schuld hebt, maar een hoge factuur invordering, door een ex-partner etc

Top 5 schulden: energie, gezondheid, fiscale schulden, telecom en huur

Invordering

- Op de PPT staat een overzicht van de invorderingsprocedure
- In het snelste geval kan dit zelfs op 3 maanden tijd gebeuren (60 euro naar 1000+ euro)
- Eens de bal aan het rollen is, is het wel te stoppen, bij elk groen streepje is een moment om contact te nemen bij schuldeiser

3. Welke hulpverlening bestaat er

BiZ heeft een boekje met informatie over alle soorten hulpverlening. Ook op de PowerPoint kan je de verschillen tussen de soorten hulpverlening terugvinden.

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Budgetbegeleiding | 4. Collectieve schuldenregeling |
| 2. Budgetbeheer | 5. Bewindvoering (maar dit is een beschermingsmaatregel) |
| 3. Minnelijke schuldbemiddeling | |

Vraag: "Als je bij iemand bent bij het OCMW, en die doet een verkeerde betaling, hoe los je dat op? Er is daar nooit iets mee gebeurd want we wisten niet wat te doen (was een verkeerd betaalde apotheekrek)"

- Antwoord Kristien: "Een klacht indienen bij OCMW zelf (ze moeten een klachtenprocedure hebben). Je mag mij anders altijd mailen."

Vraag: "Is er geen regel rond inkomen?"

- Antwoord Kristien: "Er wordt altijd gekeken naar het inkomen van de persoon: past het hier naar minnelijke of collectieve? Als de schuldenberg te hoog is ten opzichte van het inkomen, dan is collectieve schuldenregeling vaak beter. Na 7 jaar wordt de rest van de schulden kwijtgescholden – dat is echt wiskundige berekeningen en ze moeten met schuldeisers overeenkomen om een haalbaar plan te maken – maar er zijn geen strikte regels rond."

Vragen over collectieve schuldenregeling:

- "Als je dat volgt en alles doet, maar 3 maanden voor het einde van de 7 jaar sterven je ouders en krijg je een erfenis. Moet je dan toch afbetalen? Worden dan je schulden niet kwijtgescholden door collectieve?"
 - Antwoord Kristien: "Als je plots toch meer geld krijgt, zal collectieve worden stopgezet en je zal toch moeten betalen."
- "Altijd 7 jaar?"
 - Antwoord: "Als het in minder kan, doen ze het in minder. Het hangt ervan af."
- "Is er een nieuw systeem waarbij de advocaat ingeschakeld wordt met een partner van het OCMW?"
 - Antwoord: "Dat is geen nieuw systeem, maar gebeurt niet vaak. In een CSR mag de schuldbemiddelaar officieel alleen de schulden betalen (ze krijgen inkomen van de cliënt en betalen de schulden) en het leefgeld aan de cliënt. Er zijn ook bemiddelaars die huur, elektriciteit betalen maar dat mag eigenlijk niet, want elke handeling kost geld. Maar ze moeten dus ook in budgetbeheer/begeleiding, dus OCMW betaalt dan vaste kosten en dan pas krijgt cliënt leefgeld.
 - Het is zeer afhankelijk van regio en van individu, bijvoorbeeld in Antwerpen zijn ze geen fan van extra taken voor de advocaat, maar andere regio's zijn anders."

Reflectie over collectieve schuldenregeling: Dit wordt vaak negatief bekeken, maar toch veel mensen hebben positieve reacties. Het is wel een heel lange periode: 7 jaar in een keurslijf met HEEL weinig middelen, dus zeker niet evident maar wel een mooie kans om daarna schuldenvrij te zijn. Momenteel is er beleidsbeïnvloeding om dat in max 5 jaar of 3 jaar te doen.

Vraag: "Hoe wordt het budget van het leefgeld bepaald?"

- Antwoord Kristien: "Er is een gelijkaardige techniek zoals de 'Remi tool', de 'Melissa tool' om leefgeld te berekenen maar het is niet verplicht. Nu wordt het bepaald door expertise en goodwill van bemiddelaar."

Verschil tussen **minnelijke schuldbemiddeling en collectieve schuldenregeling**: een vals gevoel van veiligheid bij minnelijk want schuldeisers moeten het afbetalingsplan niet aanvaarden. Bij collectieve ben je zeker dat het alle schulden zijn en er ook echt een stop ligt op de schuldeisers.

Het verschil tussen OCMW en CAW:

- OCMW: financiële hulpverlening, maar betalen ook leefloon, dus hebben ook een controlerende taak waardoor er soms moeilijk verloop is.
- CAW geeft geen geld, dus dat kan een betere samenwerking zijn. Ze hebben meer oog voor integrale hulp en multiproblematieken.
- OCMW krijgt in de wandelgangen wel voorrang.

4. Effect van geldzorgen

Schaarste: Als je een tekort aan tijd hebt, kan je vakantie nemen, maar van uw financiële problemen kan je geen vakantie nemen. Op lange termijn zorgt dit voor **chronische stress**. Mensen die leven in chronische stress, kunnen minder leren en onthouden. Wil je mensen leren omgaan met budget, dan moet je eerst stress verhelpen.

BiZ heeft materiaal om hiermee aan de slag te gaan:

- Een praatplaat over uitingen van stress (zie PowerPoint): dit wordt ook ingezet bij cliënten.
- BiZ heeft daar zelf ook een traject van gemaakt voor **groepen** (in 3 sessies) Als je interesse hebt, mag je Kristien mailen (kristien.sestig@cawantwerpen.be) en dan geeft ze meer uitleg.

5. Wat kan jij doen?

Als het specifiek over schuld-hulp gaat, moet je dat zeer goed bespreken in de vrijwilligersgroep SAMEN met uw bezoeker. Maar bewaak ook je grenzen: tot waar ga ik als vrijwilliger mee en waar laat ik het over aan hulpverlener?

Jij kan...

- erover praten: Dit doorbreekt taboe en kan uw bezoeker een woordenschat geven om later aan hulpverlener te kunnen verwoorden.
- doorvragen
- brieven helpen lezen
- sorteren van schulden
- rechten verkennen
- een budgetplan opmaken
- doorverwijzen

Dus... Helpen, maar niet overnemen!

4. Mentaal welzijn: Methodieken en spelletjes

Sprekers: Marjan & Rita, Welzijnsschakels vzw

Kennismaking

Marjan is al 13 jaar aan de slag bij Welzijnsschakels in Limburg, Antwerpen en Vlaams Brabant en werkt onder andere rond vrijwilligersbeleid, opstartende groepen en mentaal welzijn. Rita is opgeleide ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting.

Het boekje '[Methodieken voor een beter mentaal welzijn](#)' is niet therapeutisch, maar zijn oefeningen om jezelf beter te leren kennen, rust te vinden, ... alleen of in groep. Al die methodieken zijn getest en goedgekeurd in welzijnsschakelgroepen. We hebben ook een [podcast over mentaal welzijn](#) waarin we in gesprek gaan met ervaringsdeskundigen.

Twee leuke methodieken als gespreksstarters:

1. Kaartje "Wat is geluk voor jou?" Als je er een beeld bij neemt, dan krijg je er een ander verhaal bij.
2. De gelukspot: een pot gevuld met verschillende quotes.

Handleiding Methodieken voor een beter mentaal welzijn

De handleiding is gebaseerd op de geluksdriehoek: Wat heb je nodig om gelukkig te zijn?

1. Goed omringd zijn
2. Jezelf kunnen zijn
3. Je goed voelen

Check ook de website: www.geluksdriehoek.be daar vind je ook heel wat tools en informatie. Er zijn ook kaartjes van, Je kan die in je lokaal van de welzijnsschakel leggen zodat mensen ze naar huis kunnen meenemen.



Oranje bol: perfect geluk bestaat niet.

Er zijn momenten in je leven die geluk in de weg staan. Als je moet vechten om te overleven, dan overheerst die bol. Dan lijkt het alsof heel je omgeving negatief is. Een welzijnsschakel kan helpen om die bol kleiner te maken.

Oefening: Wat zit er in jouw **oranje bol**?

Op die manier kan je als groep signalen verzamelen. Daar kan een welzijnsschakelgroep dan op inspelen. De volgende vraag is dan: hoe kan je uit die oranje bol treden? Wat kan je doen om die kleiner te maken? Ook dat is een interessant gesprek waar mensen elkaar kunnen inspireren.

Het is aangewezen dat vrijwilligers meedoen met deze oefeningen, zodat deelnemers zien dat ook vrijwilligers soms moeilijke periodes doorstaan. Mentaal welzijn is iets dat iedereen aanbelangt. Dan durven deelnemers ook makkelijker dingen delen en is er wederzijds respect.

Hoe bouw je een sessie op?

1. Elke sessie begin je best met de WAAW-code:

- Wij luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar.
- Alle mensen zijn gelijkwaardig, we roddelen niet.
- Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft in de groep.
- We steunen elkaar door dik en dun. Er worden geen oordelen geveld.

2. Begin met een uitleg over de geluksdriehoek. Je wil laagdrempelig starten.

3. Begin met een opwarmer, zoals de gelukspot.

4. Doe elke sessie één oefening.

- Zo heeft iedereen voldoende tijd om te leren en in gesprek te gaan.
- Begeleid dit met twee vrijwilligers. Als een deelnemer het moeilijk krijgt, dan kan één begeleider met die persoon even naar buiten gaan.
- Je moet zien welke oefening je aan wie geeft. Mensen nooit verplichten. Mensen moeten er zelf ook goesting in hebben.
- Benadruk ook steeds dat ze niets moeten delen. Je mag samen met mensen grenzen afbakenen. Niets is verplicht.

De kracht van kwetsbaarheid

Veel mensen in armoedesituaties zijn gekwetst in hun leven en dat maakt dat mensen zich niet meer kwetsbaar durven of willen opstellen. Er zijn verschillende schilden waarmee mensen zich wapenen tegen kwetsbaarheid (zie PowerPoint).

Kwetsbaarheid is de basis van alle mooie dingen in het leven, zoals liefde, vertrouwen en vreugde.

De kracht van het positieve denken

93% van onze gedachten zijn onbewust: hierin zitten onze gewoontes. Dit is gevormd door onze opvoeding, door wat we meemaakten, ... en die zorgen dat voor bepaald gedrag.

7% is bewust (ik heb mijn wekker gezet om hier op tijd te zijn, ...).

Voorbeeld Rita: Vroeger hoorde ze in haar gezin "hang onze vuile was niet buiten". Als ze dit wel deed, werd ze afgestraft waardoor ze weer in haar schulp kroop. Dankzij haar opleiding leerde ze na lange tijd dat praten over wat moeilijk gaat wel mag.

Ook over dit thema zijn er heel leuke oefeningen die je kan doen in de groep, waar mensen hun eigen krachten en talenten terug kunnen gaan ontdekken.

Rita: "Vrijwilligers kunnen van een hele grote waarde zijn: je kan mensen uit een negatieve spiraal halen. Je kan bij hen een zaadje planten. Dat heb ik ook mogen ervaren. De voorzitter van mijn welzijnsschakel heeft mij aangespoord om de opleiding te volgen en haalde mij zo uit de negatieve spiraal."

De kracht van verbinding

Helemaal niemand rondom jou hebben, is het ergste. Eenzaamheid kan lichamelijk en emotioneel verwoestend zijn. Mensen hebben enorm veel behoefte aan gezien te worden, gehoord te worden. Daar kunnen wij met welzijnsschakels het verschil maken.

De eerste stap is verbinding maken. Heel wat mensen zijn afgescheiden van hun omgeving, van familie, van vrienden. Dat maakt dat je afgescheiden van jezelf. Mensen met elkaar in contact brengen zorgt voor verbinding met jezelf.

Je kan mensen hun leven veranderen door er te zijn. Je hoeft niet meteen met oplossingen te komen. Er gewoon zijn, aanwezig zijn, betrokkenheid tonen, echt luisteren. Blijf ook alert voor signalen. Ga erover in gesprek en verwijst door naar CAW, psychologen, ... Verwacht niet dat ze direct naar het CAW gaan stappen. Bied aan om mee te gaan of ga samen op zoek naar hoe je drempels kan verlagen.

Tip: Als je merkt dat armoede taboe is, vertel dan gewoon wat je te bieden hebt, hoe plezant het is. En kijk hoe je kan inspelen op de interesses van mensen: is daar een aanbod voor in de groep? Trouwens, niet iedereen is een groepsmens. Gewoon aan de deur een babbeltje doen, kan voor die mensen ook al een verschil maken.

5. Snelcursus verkiezingen: Alles over stemmen

Sprekers: Valentine & Yamina, Welzijnsschakels vzw

Het inhoudelijk overzicht van deze workshop vind je in de bijhorende PowerPoint. Dit verslag gaat vooral in op de vragen die gesteld werden.

Welzijnsschakels vzw wil groepen ondersteunen naar aanleiding van de verkiezingen. We concentreren ons vooral op de lokale verkiezingen op 13 oktober 2024.

Wat maakt 2024 zo speciaal?

- Alle verkiezingen vallen samen dit jaar
- De stemplicht (opkomstplicht) valt weg voor de lokale verkiezingen op 13 oktober 2024

Wat heeft de gemeente te zeggen?

De gemeente heeft op veel thema's of bevoegdheden inspraak. Er liggen verschillende foto's op tafel. Welke bevoegdheden liggen bij de gemeente?

- speeltuinen,
- opvangcentra: gemeente is daarvoor bevoegd want vaak wordt dit geregeld door OCMW's. Verdeling is federaal, maar hoe mensen dan worden opgevangen wordt door de gemeente bepaald.

De gemeente heeft over veel bevoegdheden wel iets te zeggen, maar binnen een afgebakend kader vanuit de federale of Vlaamse regering. Bv. sociaal woonaanbod wordt voor een stuk mee gestuurd door de gemeenten.

Hoe kan je met je groep het gesprek aangaan over de verkiezingen?

"Als je je oor te luisteren legt, hoor je dat mensen niet willen gaan stemmen in oktober terwijl deze verkiezingen misschien nog het meest belangrijk zijn. De vrees is dat er in veel steden en gemeenten zwarte zondagen gaan zijn omdat de achterban van extreem-rechts heel sterk is."

Tip: Hoe praat je zelf over politiek? Er wordt vaak in een negatieve connotatie over politiek gepraat. Het is heel belangrijk om je bewust te zijn van je eigen woorden. Probeer neutraal tot positief over politiek te blijven praten.

Als de interesse rond het thema verkiezingen in je groep laag is, kan je je aanbod rond de verkiezingen opdelen in kleine hapklare brokjes, bv. een half uurtje tijdens een ontmoetingsmoment of een korte babbel voor of na een activiteit. Doe korte oefeningen of spelletjes. Zo krijg je meer mensen mee

Nieuwe verkiezingsregels: lokale verkiezingen

1. De opkomstplicht valt weg bij de lokale verkiezingen
2. De stemmenkampioen van de grootste partij (die deel uitmaakt van de meerderheid) wordt burgemeester.
3. Initiatiefrecht: de grootste partij heeft 2 weken de tijd om coalitiepartners te zoeken en samen een meerderheid te vormen.
4. De invloed van de lijststem valt weg: je kan nog een lijststem uitbrengen (bovenaan een bolletje kleuren bij de partij) maar enkel de uitgebrachte voorkeursstemmen tellen om te bepalen welke kandidaten zullen zetelen.

“Ik vind het spijtig dat de opkomstplicht wegvalt. Je moet iedereen oproepen om nog altijd te gaan stemmen. Als opkomstplicht afgeschaft wordt, wat blijft er dan over?”

Hoe stemmen? Op papier of elektronisch?

“Je ziet het niet aan een persoon of ze analfabeet zijn. Mensen schamen zich en duiden bij het stemmen ‘iets’ aan om er zo vlug mogelijk van af te zijn. Ik denk dat er veel schaamte is voor hun gebrek aan kennis of ‘ontwetendheid’.”

“Veel mensen, zeker ouderen, zijn bang om iets verkeerd te doen en durven dan vaak niet te stemmen, zeker als het digitaal is. Bij digitaal stemmen kan je echter niet ongeldig stemmen.”

Hoe stem ik geldig?

Als je geen oproepingsbrief in de brievenbus gekregen hebt kan je tot op de dag zelf naar de gemeente gaan om een kopie te gaan halen.

Blanco stemmen: Op papier stem je blanco door niks aan te duiden. Digitaal kan je het bolletje onderaan ‘Blanco’ aanduiden. Niet te verwarren met de partij ‘Blanco’ die opkomt bij de verkiezingen.

Als je per ongeluk een fout gemaakt hebt, dan heb je het recht om een nieuw papier te vragen. Ook een gescheurde stembrief is ongeldig en dan mag je een nieuwe vragen.

Stemmen als niet-Belg voor de gemeenteraadsverkiezingen

Om te kunnen stemmen als niet-Belg moet je aan een aantal voorwaarden voldoen en je moet je registreren. Je kan je registreren tot en met 31 juli om te gaan stemmen als niet-Belg. Het is ook belangrijk om deze mensen te motiveren om toch te gaan stemmen.

Politieke partijen: waar staan ze voor?

Op www.watwat.be staat er een goede en bondige uitleg over waar de partijen voor staan.

Het is soms wat kort door de bocht om alle partijen op een lijn van links-rechts te situeren. Je kan beter denken aan een diagram met 2 assen. Je hebt namelijk verschillende onderverdelingen:

- economisch links-recht,
- sociaal cultureel links-rechts.

De lokale partijen

Op lokaal niveau zijn er vaak lokale partijen die opkomen, of komen partijen op onder een andere naam of in een samenwerking. Het kan belangrijk zijn om te gaan kijken naar je eigen gemeente: welke partijen er daar opkomen waar ze voor staan. Doe dit voor je het gesprek in je groep aangaat.

Materialen

- De powerpoint van de workshop (kijk zeker ook bij de notities)
- Op de website van Ieders Stem Telt vind je veel bruikbaar materiaal: <https://iedersstemtelt.be/werkvormen>
- Het spel Nieuwegem van Avansa Limburg neemt deelnemers op via een gezelschapsspel mee in de lokale politiek: <https://avansa-limburg.be/materialen-vormingen-ieders-stem-telt>
- Via 'ik stem ook' vind je informatie over stemmen als niet-belg: www.ikstemook.be
- [watwat.be](http://www.watwat.be) geeft een duidelijk en eenvoudig overzicht van alle grote partijen en waar ze voor staan: <https://www.watwat.be/politiek/welke-partij-past-bij-mij>

Je kan zeker ook met al je vragen terecht bij Welzijnsschakels: Valentine.delannoy@welzijnsschakels.be

6. Verenigd tegen extreemrechts

Spreker: Dominique Willaert

De opkomst van extreemrechts

In dit verslag gaan we in op wat Dominique ons vertelde. Op de PowerPoint vind je meer uitleg, handvaten en voorbeelden.

Extreemrechts wint aan kracht, zowel in Europa als daarbuiten. In landen als Hongarije, Italië, Polen en Argentinië nemen extreemrechtse partijen steeds vaker de leiding. Extreemrechts is niet nieuw, maar het groeit in een tijd van onvrede en polarisatie. Politici en partijen gebruiken openlijk haatzaaiende taal, die steeds meer geaccepteerd wordt in de samenleving.

Verkiezingen VS (2016)

De verkiezing van Donald Trump in 2016 markeerde een keerpunt, beïnvloed door bredere ontwikkelingen in Europa en daarbuiten. Trump bouwde voort op een anti-verlichtingsstrooming die al geruime tijd in opkomst is, zowel in de VS als in Europa. Radicaal-rechtse bewegingen, zoals die van Dries Van Langenhove, Geert Wilders, Thierry Baudet, Alternative für Deutschland en het Front National, versterken elkaars boodschappen via transnationale netwerken.

De doorbraak van sociale media en digitalisering hebben deze trends versneld. Internetalgoritmes creëren echo chambers die de verspreiding van alt-right ideologieën bevorderen. Een belangrijk schandaal was dat rond Cambridge Analytica en Facebook in 2018, waarbij de gegevens van miljoenen gebruikers werden misbruikt om de Trump-campagne in 2016 te ondersteunen. Dit schandaal benadrukte de ethische kwesties rond dataverzameling en de verantwoordelijkheid van techbedrijven zoals Facebook om gebruikers te beschermen tegen gegevensmisbruik voor politieke doeleinden.

Oorzaken van de woede en het onbehagen

Om de opkomst van extreemrechts beter te begrijpen, heeft Dominique Willaert de afgelopen jaren onderzoek gedaan in de Denderstreek, een regio waar extreemrechtse opvattingen stevig verankerd zijn. Zijn bevindingen tonen aan dat er woede en onbehagen heerst. Dit komt niet zomaar uit de lucht gevallen.

Hij onderscheidde algemene oorzaken en oorzaken op het niveau van het persoonlijk leven. Je kan deze lezen op de PowerPoint.

Onze diepe verhalen

De woede en het onbehagen hebben een grote invloed op onze diepe verhalen. Een diep verhaal is een diepgewortelde overtuiging over hoe de wereld om je heen eruitziet. Diepe verhalen worden sterk bepaald door emoties en bieden houvast. Feiten doen er in een diep verhaal niet echt toe.

Van zodra je een diep verhaal eigen hebt gemaakt, wil je het verdedigen. Je gaat dan het nieuws opzoeken dat bij je overtuiging past en je gaat het nieuws vermijden dat niet in je overtuiging past. Op de PowerPoint vind je tips van hoe om te gaan met diepe verhalen.

Invloed van het verhaal van extreem rechts:

Vlaams Belang beïnvloedt het beleid en het publieke debat, zelfs zonder aan de macht te zijn. Ze helpen de heersende ideeën te bepalen. We zien wereldwijd een verschuiving naar rechts, met meer acceptatie van extreemrechtse ideeën.

Woede kan zich in twee richtingen vertalen: Destructieve omstootwoede of solidariserende rechttopwoede

Woede en boosheid zijn niet het probleem, maar wel hoe ze gebruikt worden. Extreemrechtse ideologen wekken bewust angst en woede op met verhalen, beelden, slogans en memes. Voorbeelden zijn claims over "omvolking" en vluchtelingenunami's. Teleurstelling in traditionele partijen en media drijft mensen naar het extreemrechtse kamp, waar ze nieuwe hoop vinden. Dit verklaart het succes van complottheorieën en fake news.

Democratische en progressieve partijen missen verhalen en beelden die positieve emoties oproepen. In plaats daarvan focussen ze te veel op beleid en te weinig op het bieden van nabijheid en geborgenheid.

Wat zijn de kernelementen in de boodschappen en verhalen van extreemrechts? (Zie PPT voor extra uitleg)

1. Het systeem/de elite is corrupt-mythe
2. De voorrangsmythe: ZIJ (de buitenlanders) krijgen VOORRANG op
3. Omvolkingsmythe: lokale bevolking wordt door de elites doelbewust vervangen door alloctonen
4. Klimaatveranderingsmythe: de wetenschappelijke kennis en rapporten rond klimaatverandering worden belachelijk gemaakt
5. Slachtoffermythe: "Wij zijn slachtoffer van politiek correctheid"

Wat zegt extreemrechts: anti-immigratiestandpunten worden gekoppeld aan sociaal en economisch opkomen voor 'het eigen volk'. Zo ontstaan blanke en vrouwonvriendelijke samenzweringstheorieën.

Wat doet extreemrechts: op een sluwe manier de woede en het onbehagen te capteren en te voeden, door klassieke zondebokken als oorzaak van al onze problemen aan te duiden, door bepaalde bevolkingsgroepen tot vijand te verklaren...

Wat kunnen wij, 'mensen die een democratische bezorgdheid delen' doen?

We moeten ervan bewust zijn dat 30 tot 40% van onze bevolking stilstand en achteruitgang ervaart. Een steeds grotere groep mensen heeft amper zicht op sociale vooruitgang. **We moeten deze groep sociale erkenning geven, en we moeten aandringen op een eerlijker herverdeling van onze welvaart.**

Zo kunnen we de terechte woede bij heel wat mensen omsmeden tot solidariserende woede. Dat is de woede die tot de opbouw van onze welvaartstaat heeft geleid met sociale bescherming, sociale zekerheid, recht op protest, democratische rechten...

Er is meer begrip en steun nodig voor migranten, zeker in de Denderstreek waar migratie snel verloopt. Vlaams Belang-stemmers zijn niet goed geïnformeerd over nieuwkomers en hun redenen om hier te zijn. Integratie is belangrijk voor zowel nieuwkomers als bewoners, maar de steun hiervoor is gedaald.

Mensen ervaren een gebrek aan sociale samenhang, toekomstperspectief etc.. Vroeger boden zuilen deze geborgenheid, nu zoeken mensen dit bij sportscholen en psychologen, maar vinden het niet altijd.

Vlaams Belang-stemmers zijn vaak proteststemmers, wat ruimte biedt voor een nieuw verhaal. We moeten progressieve waarden zoals hoop, dromen, en herverdeling benadrukken om materiële onzekerheid en woede te verminderen en samen een betere toekomst te creëren.

De strijd tegen extreemrechts win je door...

- Herverdeling van welvaart: Eerlijk verdelen van rijkdom om ongelijkheid aan te pakken.
- Culturele erkenning: Erken verschillen, zoek gemeenschappelijke grond, en sluit niemand uit.
- Arbeidersbeweging: Versterk zelfvertrouwen en trots van de arbeidersbeweging.

- Kloof overbruggen: Dicht de kloof tussen politiek en volk, respecteer volkse cultuur.
- Progressieve samenwerking: Werk samen tegen extreemrechts en kies voor solidariteit in plaats van polarisatie.

Vragensessie: vragen aan Dominique

Vraag: Wat is het verschil in aanpak tussen stad en platteland met betrekking tot nieuwkomers?

Antwoord: In steden speelt het middenveld een grote rol bij het bemiddelen tussen nieuwkomers en bewoners via straathoekwerkers en brugfiguren. Op het platteland zijn er minder middelen voor ondersteuning, waardoor mensen meer aan hun lot worden overgelaten. Het is cruciaal dat de overheid middelen inzet voor bemiddeling en uitleg over de aanwezigheid van nieuwkomers.

Vraag: Hoe leren omgaan met verschillen en leven met een gekleurde kleinzoon die bekeken wordt?

Antwoord: Het is belangrijk om te investeren in integratie, ook voor de bewoners. Er was een uitwisseling tussen een witte Vlaams Belang kiezer en iemand gekleurd in een bepaalde gemeente. De witte persoon vroeg zich af hoe het komt dat gekleurde mensen voorrang krijgen. De gekleurde persoon antwoordt dat die ook 11 jaren zat te wachten op een sociale woning. Dit was een eyeopener voor de Vlaams belang kiezer en doorbreekt in zekere mate de voorrangsmythe. Dit toont het belang van het gesprek en uitwisseling aan.

Vraag: Maar hoe krijg je de kans te praten?

Antwoord: Door mensen niet langer te scheiden. In fabrieken kunnen gekleurde en witte arbeiders met elkaar in gesprek gaan. Dit helpt hen elkaars taal te oefenen en vragen te stellen, zoals waarom iemand hier is. Dan kunnen de gekleurde arbeiders aangeven dat ze op zoek zijn naar een correct loon en een mooie toekomst voor hun gezin. Hierdoor ontdekken ze dat ze veel gemeen hebben, in plaats van te focussen op verschillen.

Vraag: Waarom zijn jeugdbewegingen zo weinig divers?

Antwoord: Er zijn veel drempels, zoals taalachterstand. Meer aandacht van onder andere leerkrachten in het onderwijs kunnen helpen dit op te lossen.

Vraag: Ik heb twee pubers (meisjes) en ik heb niet de indruk dat de jeugd veel op Vlaams Belang gaat stemmen, maar wel voor partijen als Vooruit.

Antwoord: Peilingen tonen dat jongeren, vooral jongens, vaak extreemrechts stemmen. Extreemrechts spreekt witte cis mannen aan, die zich nu vaak over het hoofd gezien voelen. Hierdoor voelen sommige jongens zich niet gehoord.

Samengevat: Nabijheid is essentieel. Als WZS kunnen we kwetsbare mensen verbinden met wat de maatschappij te bieden heeft. Het is onze taak om stereotypen en vooroordelen te weerleggen.

Antwoord: Klopt, en ik wil ook benadrukken hoe inspirerend de activiteiten van bepaalde religieuze gemeenschappen kunnen zijn. Ze bieden langdurige activiteiten waar kinderen kunnen deelnemen en leren, zoals muziek spelen. Het is een gastvrije plek waar mensen gehoord worden en zich welkom voelen.

Vraag: Hoeveel migratie kan een samenleving aan?

Antwoord: Ik pleit voor een open debat. Ik wil als democraat dat nieuwkomers uitleg krijgen over ons historisch leven in Vlaanderen en België, over ons historisch DNA. Ook voor jongeren is dit interessant, bijvoorbeeld de historiek van de taalstrijd en dat het Vlaams verboden was. Dan begrijpen ze misschien beter waarom mensen het Nederlands zo belangrijk vinden

Vraag: Hoe omgaan met sociale media en anderen de boodschap brengen?

Antwoord: Begrijp wat mensen op sociale media zien en bied een alternatief. Je kunt actief worden door zelf te posten of door te reageren op figuren zoals Andrew Tate en complottheorieën, maar zorg dat je goed geïnformeerd bent. Dominique gebruikte de coronapandemie als kans om met huisartsen in België te praten die twijfelden over vaccinatie. Door open gesprekken overtuigde hij sommigen om zich te laten vaccineren. Hij gelooft sterk in persoonlijk gesprek: het direct aanbieden van alternatieven opent nieuwe mogelijkheden.

Vraag: Moeten we meer bezig zijn met sociale media?

Antwoord: We moeten hetzelfde doen, de complexe wereld vereenvoudigen en verduidelijken. We moeten onze eigen soort memes brengen.

Vraag: Dat vind ik moeilijk: onze boodschap is te complex en genuanceerd...

Antwoord: Mensen zijn verzadigd op vlak van holle boodschappen, daarom werkt Vlaams Belang met emoji's. We leven in een binaire wereld: vind ik leuk/ vind ik niet leuk,... nuance is niet gemakkelijk binnen te brengen. We kunnen leren nuanceren door het samen te oefenen. We moeten proberen minder te roepen, maar luisteren en leren nuanceren.

Mensen bereiken een punt van verzadiging in hun omgeving. Ze komen in contact met collega's van maar liefst 60 verschillende nationaliteiten. Ik begrijp niet waarom politici de huidige vorm van arbeidsmigratie toestaan. Bijvoorbeeld arbeiders die onbeschermd met asbest moeten werken, waarbij een witte arbeider naast een gekleurde arbeider staat die eigenlijk weinig tot geen kennis heeft over deze gevaarlijke stoffen. Het is verontrustend dat vakbonden zo hevig worden bekritiseerd door partijen als het Vlaams Belang en de N-VA, terwijl ze juist bedoeld zijn om werknemers te beschermen. Alle arbeiders verdienen gelijke kansen om vooruit te gaan, ongeacht hun afkomst.

4. Lekker lunchen!



5. Workshops namiddag

7. Groepsmethodieken in de praktijk

Spreker: Wim Erkelbout, Avansa Oost-Brabant

Introductie

Wim werkt bij Avansa en de Volkshogeschool Leuven als docent Sociaal Werk. Hij is al tientallen jaren bezig met groepen, groepswork en methodieken.

We focussen in deze workshop op 3 vragen:

1. Hoe ga je als vrijwilligersgroep aan de slag met methodieken?
2. Waarop moet je letten bij het uitvoeren van een methodiek ?
3. Hoe voer je een gesprek in je groep en hoe begeleid je dit gesprek?

lijsbrekers om van start te gaan

Methodiek 1: Het doel is actieve deelname van iedereen om te voorkomen dat mensen zich buitengesloten voelen.

- Ronde 1: We stappen door elkaar. Als Wim in de handen klapt, stop je bij iemand die je niet kent. Zeg je naam en wat je blij maakt.
- Ronde 2: Vertel wat je gehoord hebt zonder namen te noemen: "Ik heb iemand ontmoet die blij wordt van..."
- Ronde 3: Sta in een cirkel en begin met "In deze groep is er iemand die blij wordt van..." Raad samen over wie het gaat.

Methodiek 2:

- Ronde 1: We lopen door elkaar en in het geheim ga je twee mensen "viseren". Je houdt je vriendjes geheim, zoek plaats in de ruimte zodat je met je twee mensen een gelijkzijdige driehoek vormt.
- Ronde 2: Wijs naar wie je vriendjes waren en kijk eens rond je.

1. Waar loop je tegen aan bij 'groepsworkvormen'?

Wat is een methodiek?

Een methodiek is een structuur waarmee je in groepsverband inhoudelijk aan de slag gaat om meer kennis op te doen. Bijvoorbeeld een gestuurd gesprek over de wooncrisis, een inleefspel om inzicht te krijgen in voedselverspilling... De keuze van de methodiek hangt af van het doel: wil je informatie vergaren of iets dieper begrijpen?

Bijvoorbeeld: kennismaken is een doel, een methodiek is een spel om elkaar te leren kennen. Het zijn eigenlijk WERKvormen, manieren om het gesprek plezieriger te maken, behapbaar, het taboe te doorbreken.

Waar kan je allemaal tegenaan botsen?

- Informeel motief: *"Het komt er gewoon niet van"* – er is veel informeel gesprek, maar groepsgesprekken zijn moeilijk
- Planmatig karakter: Het moet gepland worden of het gebeurt niet
- Begeleiding/neutraliteit: Als niemand de leiding neemt, "mond het uit in nodeloze discussie"
- Groep heeft diverse behoeften: Wat de ene aanspreekt, is niet noodzakelijk belangrijk voor de andere of motieven om te komen zijn verschillend.
- Faalangst/oordeelangst ~ veiligheid: Mensen hebben soms te veel problemen. Faalangst is er ondanks enthousiasme. Angst voor oordelen.
- Geforceerde indruk: Soms komt het een beetje geforceerd over, het moet vrijblijvend zijn! Dat is belangrijk.
- Doelgroep/vrijwilligers ~ samen: Samen doen is heel waardevol.

Vraag: Bestaan die problemen niet in elke groep? Omdat iedereen anders is?

Antwoord: Dat hangt af met wie je het doet: vrijwilligers, doelgroep of gemengd? Het is een voordeel dat je de methodiek eerst met vrijwilligers doet, dan met de doelgroep en dan samen kan doen.

Hoe los je die zaken op?

- **Gewoontegedrag en vergadercultuur** zijn drempels bij methodieken.
 - Gewoontegedrag: *"We zijn dit niet gewoon dus we doen dit niet"*
 - Vergadercultuur: puntjes afwerken, strijden om het eigen gelijk, niet echt bijleren en luisteren naar elkaar.
 - -> Oplossing: Werk eens met een andere tafelschikking of in een andere ruimte: bv keuken, of grote ruimte...
- **Sijpeltijd** is een belangrijk moment om methodieken te introduceren.
 - Sijpeltijd = de tijd tussen de eerste persoon komt binnen en de start.
 - Voor veel mensen is de eerste keer ergens aankomen ongemakkelijk. Een methodiek organiseren tijdens de sijpeltijd kan helpen om oog te hebben voor iemand die alleen zit, nieuw is of voor de eerste keer komt.
 - -> Oplossingen
 - Vermijd incrowd informatie. Dit is info die enkel jullie begrijpen. Bijvoorbeeld 'we doen dan de pauze', maar deelnemers weten niet wat de pauze inhoudt: gaan we naar binnen, buiten, is dit gratis?
 - Praat met mensen die wachten. Er hangt bv. een kaart van de buurt aan de muur. Je zet een vlagje waar jij woont en doet dat met iedereen. Zo komt er een gesprek op gang.

- **Constructiviteit** is belangrijk: niet enkel met problemen bezig zijn, maar een plaats zijn waar mensen zich gemakkelijk rustig voelen.
- **Participatiegraad**: zorgen dat er ruimte is voor vragen bij jullie activiteiten
 - Voorbeeld: een slide met vragen op om antwoorden uit te lokken.

2. Waar moet je op letten bij een methodiek?

- Omgangscultuur = wat zijn de afspraken rond hoe we omgaan met elkaar?
- Organisatiecultuur = hoe laat, inschrijven, geld, mag ik zomaar weg, hangen daar kruisbeelden, wordt daar alcohol geschonken?
- WAAW-code is een goed voorbeeld! (zie PowerPoint)

De begeleidingshouding is belangrijk.

- Complimenten geven: als ze iets positief doen, bevestigen!
- Verantwoordelijk geven: bv. wie ziet het zitten om volgende week breiwool mee te nemen, wie wil het lokaal eens poetsen?
- Stimuleer je groepsgevoel: zorg dat het ijs breekt tussen iedereen
- Ken de deelnemers en hun leefwereld: bv. aan iemand die van sport houdt tijdens informeel moment vragen 'hoe was de match? Zijn ze gewonnen?'
- Inspraak en wederwoord: geef de kans op kritiek en neem die au serieux

De begeleidingsstijl kan ook bepalend zijn:

- Instrueren: bv. "we gaan eerst de stoelen aan de kant zetten en dan pas het spel uitleggen."
- Overtuigen: inhoudelijk op sleeptouw nemen
- Participeren: deelnemers deel laten nemen
- Delegeren: verantwoordelijkheid in handen van de deelnemer leggen

Rol van de begeleiding:

- Dynamiek ontwikkelen: deelnemers uitnodigen/uitdagen
 - Bv. iemand wil niet meedoen: "Zet u naast een vriend, misschien is het dan leuker? Anders mis je iets!"
- Procesverloop bewaren
 - Bv. er is iemand aan het babbelen, wat is je reactie?
 - "Ela!" OF "willen jullie niet meespelen?" OF "we doen even een pauze"
- Tijd/voortgang bewaken
- Groepsdynamiek corrigeren
 - Bv. je merkt dat mensen zwijgen uit schrik iets fout te zeggen
 - "En wat weet jij daarover? Heb je zoiets al meegemaakt?"
- Veiligheid garanderen: iedereen durft delen, niemand zal doorvertellen of misbruiken
- Leerproces uitlokken: je moet een besluit kunnen formuleren
 - "Wat hebben we nu geleerd?"

3. Zes fasen van methodieken

1. De aanleiding: maatschappelijke relevantie – het nut – de reden

- Kort & krachtig – geen discussie starten
 - Bv. “we horen dat op reis gaan niet meer mogelijk is en we willen samen nadenken over dit probleem”
- Inhoudelijke vragen slaan we hier over:
 - Niet “waarom kunnen mensen niet meer rondkomen?” maar wel “Amai dat is interessant, met de methodiek kunnen we hierover nadenken.”

2. De motivator: waarom zou ik meedoen?

- Wat kan jij als deelnemer hieruit leren?
- Verhoog de spanning: Bv. “één van jullie collega’s is verdwenen en je hebt één uur de tijd om hem te vinden”
- Zorg dat iedereen het gevoel heeft dat die zal kunnen bijdragen: Bv. stel verschillende functies voor (mensen naar de winkel, mensen beslissen, mensen scheidsrechter...)
- Kleeft in/aan: Bv. een spel ingeleid door iemand in kostuum
- Geloof zelf dat spelen altijd plezierig is en niet enkel voor kinderen bestaat

3. De uitleg (regels)

- Zo kort en zo duidelijk mogelijk. Hou de aandacht, want als mensen afgeleid zijn mislukt het spel.
- Als het spel complex is, kan je het spel alvast starten en in de loop van het spel de aanvullende regels uitleggen
- Eindig je uitleg steeds met: “Zijn er onduidelijkheden/vragen?”

4. De groepsindeling/rolverdeling

- Maak het ludiek
- Sluit niemand uit: maak bv. kleine groepjes als de groep te groot is, zo komt iedereen aan het woord.
- Geef de groep/persoon de kans tot identificatie (naam, strijdkreet, kleur, kledingstuk, eigenschap, geschiedenis...)
 - Voorbeeld: jullie zijn huurder, jullie zijn verhuurders, jullie zijn eerste klasse, jullie tweede klasse – je kan je verstoppen achter iets.
- Bekijk je eigen rol – je moet niet altijd neutraal zijn
 - Bv. je kan een publieke vijand zijn, tijdsbewaker zijn, ...

5. Het spel – het proces

- Geef de start en het einde aan
- Controleer of iedereen in het spel zit en iedereen het begrijpt
- Geef aan waar je bent, bv. “dag twee is voorbij, de tussenstand is x”
- Provoceer en maak spanning, bv. “De huurprijzen zijn gestegen!”
- Laat ruimte voor reflectie

6. De terugblik (evaluatie – leerproces – inzicht)

- Maak hier tijd voor. Stel als begeleider enkel vragen, geen oordeel geven over wat gebeurd is
- Is het doel van het spel bereikt?
 - Bv. “we wilden jullie meer informeren over voedselprijzen, weten jullie nu echt meer?”

4. Energizers

Dit zijn dynamiserende spelletjes, zoals het spel dat we als opwarmer gespeeld hebben. Link naar heel veel spelletjes: <https://hetnlpcollege.nl/energizers-klas-teambuilding/>

Het voordeel van energizers is: sfeer inzetten, vermoeidheid bestrijden, ernst/concentratie breken

Voorbeeld: Methodiek 3

1. Zet je per twee en klap op je benen. Ga dan met je handen links, rechts, of omhoog. Als je hetzelfde doet als je partner, sla je op je benen en doe je een vingerpistool beweging naar je partner en maak je het geluid pssht!
2. Samen tot 3 tellen door elk een getal te zeggen
 - a. De 1 valt weg en wordt een klap
 - b. De 2 valt weg en wordt een stamp
 - c. De 3 valt weg en wordt op je neus duwen en piep zeggen
 - d. -> Doe dit steeds sneller
3. Hilariteit in de groep! Je bent ‘ge-energized’

5. Gesprekstechnieken

Er zit een logica in gesprekken: ze verlopen in een volgorde

1. Conversatie
 - Informeel, niet gericht op inhoud
 - Gericht op feel-good
 - Voorbeeld: “hoe is met u?” “cava?”
 - Gezellig SAMEN zijn: herken je me nog? wat leeft er bij u?
2. Discussie: plots een mening in de groep die anders is en die lokt reactie uit.
3. Dialoog: je zegt wat jij denkt/ervaart en dan luister je naar de anderen, Dit is een veiligere opstelling dan discussie
4. Flow: we proberen een gesprek te voeren SAMEN: eigen gewoonten en zekerheden opgeven

8. Facebook voor je Welzijnsschakelgroep

Spreker: Fleur, Welzijnsschakels vzw

Hoe gebruikt jouw groep Facebook?

- Facebook is sterk ingeburgerd bij 't Hope uit Roeselare. Het is het communicatiemiddel om te activiteiten te delen, op de hoogte te blijven van wat er gebeurt, inschrijvingen te verzamelen, ...
- De Schakel Puurs heeft een Facebookpagina die vooral gericht is naar een zeer ruim publiek uit Puurs en de omgeving
- 't Schoederkloptje Zarren heeft een interne (gesloten) facebookgroep en een Facebookpagina

Facebook: groep, pagina of persoon?

Er is een verschil tussen een persoonlijk profiel, een Facebookpagina en een facebookgroep. We hebben het in deze workshop over de Facebookpagina. Dit is de meest geschikte vorm om als organisatie te beheren. Een pagina is vrij toegankelijk voor iedereen, dus niet alleen gericht naar leden. Je kan een pagina met meerdere vrijwilligers beheren en onderhouden. Daarnaast hebben verschillende welzijnsschakelgroepen ook een interne facebookgroep voor de leden.

- Persoonlijk profiel -> Ik (privépersoon)
- Facebookpagina -> iedereen kan het zien - extern
- Facebookgroep -> (meestal) niet voor iedereen toegankelijk - intern - leden

Tips voor een fijne Facebookpagina

1. Profielfoto en omslagfoto

- Kies voor een foto die je werking illustreert en uitstraalt
- Best niet het algemeen logo van Welzijnsschakels als profielfoto
- Maak het persoonlijk: gebruik een foto van een groep/vrijwilligers/mensen uit de groep als omslagfoto
- Zorg ervoor dat de sfeer juist zit
- Vraag toestemming aan de mensen die je in beeld neemt

Vraag: Hoe pas je het formaat van foto's aan om als omslagfoto te gebruiken?

Antwoord: gebruik Canva! Dit is een gratis programma dat je kan gebruiken om foto's te bewerken, facebookposts te maken, maar ook om affiches of flyers te maken (zie www.canva.com). Er is een gratis versie waarmee je heel veel kan doen. De premium (betalende) versie is gratis ter beschikking voor non-profit organisaties, zie https://www.canva.com/nl_nl/non-profit/.

2. Intro

- In de intro omschrijf je wie je bent, wat je doet en waar je voor staat. Je hebt maar een beperkt aantal tekens.
- De intro is belangrijk want iedereen kan op je pagina terecht komen en informatie zoeken. De intro is je eerste visitekaartje.
- Geef in eenvoudige & toegankelijke taal weer wie jullie zijn en waar jullie voor staan. Maak het warm & aantrekkelijk.

Tip: Op een pagina kan je via 'uitgelicht' een post vastzetten en bovenaan plaatsen: bijvoorbeeld uitleg over je activiteiten, openingsuren, praktische informatie over hoe mensen bij jou terecht komen, ... plaats je best in een uitgelicht bericht. Hier kan je alle informatie zetten die je eigenlijk in je intro wil plaatsen maar waarvoor je geen plaats meer hebt.

3. Plaats berichten!

Het algoritme bepaalt wat je te zien krijgt op Facebook: mensen die veel naar filmpjes over dieren kijken, krijgen meer filmpjes over dieren te zien, want het algoritme zorgt ervoor dat je zo lang mogelijk blijft hangen op Facebook.

Je wilt dat het algoritme je pagina oppikt, en dat het algoritme ervoor gaat zorgen dat je op veel schermen te voorschijn komt.

→ Dit doe je door regelmatig berichten te posten.

Vuistregel: Elke week 2 à 3 berichten plaatsen op Facebook.

4. Wat is een goed bericht?

- Post niet impulsief! Een pagina wordt door iedereen bekeken, ook wie niks met je werking te maken heeft. Laat je niet leiden door emoties.
- Geef voldoende context: ga er niet van uit dat iedereen je werking en je activiteiten kent. Vermeld praktische informatie: Wie - wat - waar - kost?
- Stel vragen! Nodig je volgers uit om te reageren - bedanken - ...
- Gebruik beeldmateriaal! Kies bij voorkeur voor foto's i.p.v. tekeningen
- Gebruik persoonlijk beeldmateriaal: Mensen vinden het tof om mensen te herkennen. Vraag wel toestemming als dat kan.
- Tag andere profielen: bv. de gemeente, een andere organisatie... De getagde personen krijgen een melding van dit bericht en het terug delen

5. Verhalen

Verhalen zijn berichten die na 24u verdwijnen. De kans dat je verhalen gezien worden is groter dan bij berichten.

- Verhalen zijn heel geschikt om bijvoorbeeld een laatste oproep te doen, te herinneren aan een sluitingsdag of een activiteit,...
- Er zijn veel verschillende functies. Je kan bv. linken toevoegen: link naar een website of een inschrijvingsformulier.

6. Reels

Een reel is een kort bewerkt filmpje (ook bekend van TikTok). Het algoritme houdt van reels en gaat ervoor zorgen dat deze veel gezien worden.

Tips & vragen uit de groep

- Maak je berichten niet te lang
- Zorg voor kwaliteitsvolle foto's en filmpjes MAAR beter minder goede foto's dan geen foto's
- Via hashtags kan je linken leggen tussen berichten en kunnen mensen je post gemakkelijker terugvinden, bv. #soepenabbeltjes.
 - Praat niet alleen in hashtags praten, want dat leest heel moeilijk
- Artificiële intelligentie (bv. Chatgpt: www.chat.gpt) kan je gebruiken als hulp. Lees zelf wel nog altijd goed na of het voorgestelde bericht klopt en aan je verwachtingen voldoet. Waarvoor kan je dit gebruiken:
 - Om een bericht op te maken voor sociale media
 - Om te controleren of je alle info vermeld hebt (ben ik niks vergeten?)
 - Om fouten er uit te halen (Geef mij een lijst van alle schrijf- en grammatica fouten)
- Wat is het effect van andere berichten liken & delen?
 - Liken: geen effect voor het algoritme
 - Delen van berichten van anderen: positief voor het algoritme. Maak het persoonlijk door zelf nog een zinnetje toevoegen of mensen te taggen.

Interactie en betrokkenheid

- Hoe meer reacties, hoe meer bereik -> zorg er dus voor dat mensen reageren op je berichten, te liken, delen, er op te reageren, ...
- Reacties kan je uitlokken door vragen te stellen:
 - bv. "Herken jij iemand op de foto's? Tag de persoon in de opmerkingen."

Vijf tips bij scheve reacties:

1. Blijf kalm - reageer niet vanuit emoties. Zeker als je spreekt vanuit een organisatie/WZS. Toets af met anderen hoe jullie kunnen reageren
2. Analyseer de frustratie: van waar komt de scheve reactie? Wat zit er achter? Een lang durende frustratie, een misverstand, iets van buitenaf?
3. Wees empathisch: probeer het gesprek te openen op een empathische manier. "Vb. Ik zie je frustratie. Ik vind dit heel jammer. Wat is er misgelopen?" Als je reacties direct verwijderd, creëer je extra frustratie
4. Neem de discussie offline (privé): pols persoonlijk wat er aan de hand is
5. Beheer reacties: allerlaatste stap en als het bovenstaande niet meer helpt.

In een interne facebookgroep/whatsapp-groep kan je eventueel de WAAW-code gebruiken wanneer er conflicten opduiken

9. Presentie in de praktijk

Spreker: Lieven, Welzijnsschakels vzw

Introductie: Wat is presentie?

Nabij zijn, communicatie, openheid, nieuwsgierig, aandacht, aanwezig zijn, open zijn, niet invullen voor een ander (NIVEA) ...

- Grondlegger Presentiebenadering: Andries Baart
- Samen: wat je doet voor mij, zonder mij, doe je tegen mij (Ghandi)

Kenmerken van de presentiebenadering?

- Praktijkgericht
- We mogen terecht gewezen, gestopt, onderbroken worden (interrumpeerbaar)
- Op lange termijn: trouw en vertrouwen als basisvoorwaarde
- Naar de realiteit kijken vanuit de kant van mensen met armoede-ervaring, niet kijken vanuit de realiteit van de hulpverlener.
- Geen MegaMindy, maar een basishouding

Basishouding? Geduldig, Eerbiedig, Niet gehaast, Niet opdringerig, Geen oordelen, Open, Gelijkwaardig, Hoopvol, Aanklampend werken (blijven telefoneren, ...), Naar mensen toe gaan ...

Presentie daagt je uit ...

- Om zonder (voor)oordelen te kijken
- Confronteert je met onrecht, pijn en lijden,...
- Laat je botsen op systemen en regels
- Confronteert je met (eigen) drempels

Welzijnsschakels zijn presentie-plekken: zijn er voorbeelden in jçuw groep?

- *T'Hope* - Soep met babbel & Hapje en klapje
- *'t Schoederkloptje*: Wekelijkse koffieklets + in de zomer elke 14 dagen met een babbelcaravan met tafels en stoelen.
 - Zo komen er verhalen naar boven: bijv. een 82-jarige die in een caravan op zijn eigendom woonde en geen hulp kon krijgen omdat hij geen toegang kreeg tot de hulpverlening. Hij is nu overleden.
- *WZS Dilbeek* organiseert een paar keer per jaar een uitstap of een weekend om ontmoeting te organiseren. Er is contact met sociaal werker en samenwerking met het LOI. Ze bieden ook praktische ondersteuning in voeding, maar geen mogelijkheid tot sociale kruidenier.
- *Schakel Puurs* organiseert een midweek aan zee.

Presentie is ook present stellen

Wat betekent dit?

- Present stellen: de verhalen die je hoort breng je als welzijnsschakelgroep ook naar buiten.
- "Present stellen wat beter kan en moet" ~ Pad van het politiserend werken
- Present in het Engels: verschillende betekenissen
 - Cadeau, aanwezig zijn, vandaag in het nu zijn, nabij zijn.

T'Hope: In gesprek gaan met het stadsbestuur, vormingen geven aan AZ Delta, Familiehulp, ...

- Drempels in beeld brengen: waar botsen we op? Hoe komt het dat we een grondrecht niet gerealiseerd zien?
- Verbetervoorstellen formuleren: hoe kunnen we drempels wegwerken?
- Voorbeeld: "AZ Delta hebben hun facturen verduidelijkt dankzij onze input. Ook als je binnenkomt aan het onthaal gebruiken ze kleur en meer klare taal. Vorming voor onthaalmedewerkers: hoe omgaan met mensen."
- Teach back-methode: vragen aan medewerkers om uitleg nog eens te herhalen. Dit is een manier om te toetsen of je uitleg helder was en ook om te weten te komen welke info is blijven hangen en welke niet.

De Schakel Puurs:

- Zet volop in op vrije tijd via de themawerkgroep. Er is een werkgroep opgericht met mensen van de culturele centra en de schakel zelf om te bekijken welke oplossingen er zijn. Nu is er een regeling dat als mensen deelnemen aan vrije tijd, dan is er een financiële compensatie.
- Er is ook een nieuw gemeentehuis en mensen uit de schakel krijgen een aparte rondleiding, waar ze anders niet naartoe zouden gaan.
- Bibclub waarbij elk aspect van de bib in beeld gebracht wordt, zodat het duidelijk is dat de bib uit meer bestaat dan alleen boeken lenen.
- Deelname aan expertengroep Saamo rond energie. In de voormiddag zitten er allerlei partijen (politici, OCMW, VREG, ...) Er worden drempels besproken en verbetervoorstellen gesuggereerd. In de namiddag zitten er dan alleen ervaringsdeskundigen en bereiden we de volgende sessie voor.

De Lotusbloem:

- Iemand van de vrijwilligers gaat mee op pad naar het ziekenhuis, het OCMW of de gemeente, omdat ze merken dat mensen in armoedesituaties anders behandeld worden als de vrijwilligers er bij zijn.

De Klapdeur

- nieuwe initiatieven van de gemeente proberen zij zo snel mogelijk te vertalen en door te geven.
- Bijvoorbeeld rond culturele vrije tijd leren we dan de initiatieven kennen

Hoe kunnen we als vrijwilliger 'present zijn' in de praktijk?

1. Kwetsbaarheid delen, iedereen is kwetsbaar

- Met die nuance dat mensen in armoedesituaties sociale uitsluiting (en dus ook kwetsbaarheid) op meerdere domeinen meemaken.
- Het is een moeilijk evenwicht. Als vrijwilliger moet je bewaken dat de kwetsbaarheid van mensen in armoedesituaties niet onder de mat geveegd wordt.

2. Onmacht delen

- Er zijn zaken die niet op te lossen zijn. Er zijn grenzen te wijten aan de organisatie van de maatschappij. Maar ook op individueel niveau kan je niet alle individuele problemen oplossen.
- We willen niet dat de mensen er machteloos door worden.
- Presentie gaat niet over de tovenaar spelen en de oplossingen vinden, maar wel de onmacht en frustratie mee doorvoelen om dan samen te kijken wat samen kan aangepakt worden en samen stoten op zaken die niet opgelost kunnen worden.

Valkuil: zelf je grenzen niet aangeven. Durf jezelf beschermen.

- Als iemand praat over iets waar je het zelf heel moeilijk mee hebt, dan moet je durven zeggen 'sorry, dit komt te dichtbij'.
- Ook vrijwilligers nemen hun verhaal mee. Heb daar oog voor!
- Voorbeeld *De Lotusbloem*: ook bevragingen bij vrijwilligers net zoals bij mensen in armoedesituaties. Myriam stuurt de bevraging voor vrijwilligers door aan wie interesse heeft.
 - Belangrijk om aandacht te hebben voor wat je met die feedback doet en dit ook voldoende terugkoppelt!
 - Op de website vind je de bevraging terug bij de PowerPoints

Belang van storytelling

Mensen in armoede zijn kwaad op hun eigen situatie. We kennen te weinig van hun verhalen. Als je de kennis van mensen au sérieux neemt, dan zullen ze bijna altijd over structurele problemen beginnen. Dat is iets anders dan de klassieke getuigenissen met quotes.

"Blijf ons opzoeken, ook al willen we (nog) niet geholpen worden"

- Lieven: In deze quote zit meer dan een klassieke getuigenis, er zit ook kennis achter. Mensen zijn nog niet altijd klaar om geholpen te worden. Dit duidt hier op de systeemfout: het systeem moet aanklampend blijven en niet vertrekken vanuit 'die persoon wil niet geholpen worden'.

10. Voedselondersteuning als opstap naar rechten en participatie

Spreker: Johan Witters, Welzijnsschakel Kras vzw

Impressie van enkele bezoekers

De stad Gent schuift een QR-code naar voren als gezamenlijk registratieprogramma.

- Positieve reactie van vrijwilligers: gegevens die het OCMW reeds heeft, moeten vrijwilligers hierdoor niet meer opvragen
- Negatieve beleving bij mensen in een armoedesituatie: "Ben ik het dan niet meer waard dat ik bij mijn naam genoemd wordt?"

Gratis voedselsteun is niet gratis

Kosten aan de eigen kant van organisaties (berekend op basis van Gentse situatie)

- Transport, Hygiëneproducten, Energie (koeling), Verzekering, Verpakking, Afvalverwerking, Ongediertebestrijding, Inzet van mensen (vrijwilligers) ...

Kosten aan de kant van mensen in een armoedesituatie

- Trolley, De manier waarop ze ter plekke geraken -> ongeveer €67 / maand

In totaal een kostenplaatje van € 2.285.350 -> Hoe zouden we dat bedrag op een andere manier aan armoedebestrijding kunnen besteden?

Alternatieven voor voedselsteun

Alternatief 1: Maaltijdcheques voor iedereen die een leefloon heeft i.s.m. stad Gent. Dit is een stuk menswaardiger. Mensen kunnen zelf naar de winkel om voeding aan te kopen. Maar:

- Onbetaalbaar omwille van overheadkosten; de helft van het vrijgemaakte budget ging naar de achterliggende administratie van het project
- De helft van de mensen gebruikte de maaltijdcheques niet omwille van slechte communicatie.

Alternatief 2: Too good to go, maar beperkt succes door de digitale drempel.

Alternatief 3: De Sociale kruidenier met een ander aanbod van producten. Deze producten worden aangekocht en aan een sociale prijs verkocht.

Alternatief 4: fruit- en groentebedeling. Enkele welzijnsschakelgroepen kopen fruit (en groenten) aan en verkopen deze opnieuw aan sterk verminderde prijs.

Alternatief 5: Solidaire winkels waar iedereen uit de buurt terecht kan en mensen betalen naar gelang het beschikbare budget.

Alternatief 6: samen winkelen met een buddy.

Besluit: alle alternatieven vragen om financiële ondersteuning en werken slechts voor een kleine groep mensen. Voedselondersteuning wordt voor alle mensen op dezelfde manier georganiseerd. Iedereen krijgt een gelijkaardig aanbod terwijl vaak nood is aan een aanbod op maat. Bijvoorbeeld:

- Heeft een student dezelfde noden als een alleenstaande vrouw met een minimumpensioen?

Uitwisseling:

- Ervaringsdrager Tel-Oor: "In samenwerking met de lokale bakker en andere partners ga ik op ronde in de wijk en vraag ik of mensen iets kunnen gebruiken. Ik gebruik voeding als een manier om een gesprek aan te knopen en te luisteren. Er zijn ook initiatieven waar mensen voedsel ophalen en aan huis brengen, wat mij €50 per maand laat uitsparen en helpt om een rekening te betalen of uit de schulden te geraken."
- Vraag: waar halen groepen het verse fruit?
 - Via giften en/of kleine bijdrage van lokaal bestuur.
- "In Lievegem hebben we een sociale kruidenier waar we ook fruit erg promoten. We onderhandelen kortingen met groothandelaars en gebruiken giften daarvoor. We werken ook met een systeem van bestellingen. Zo kunnen we om de 2 weken voedselondersteuning houden."

Voedselsteun gaat vaak niet over honger maar budget

Je voorkomt niet dat mensen honger hebben. Voedselsteun zorgt er meestal voor dat mensen andere budgetkeuzes kunnen maken.

We moeten ons de vraag stellen: 'Wie moet voedsel kunnen aankopen'?

- De voedselbank? Voedselinitiatief? Mensen die voedsel nodig hebben?

Uitwisseling

- "Ik ben kwaad om de manier waarop voedselbanken met voedselondersteuning omgaan. Zij moeten extra middelen hebben om extra voedsel aan te kopen om ze dan via de armoedeorganisaties bij de gezinnen te brengen. Het zijn de gezinnen die dat extra budget en koopkracht nodig hebben. De koopkracht moet bij de gezinnen zelf liggen."

- Wat historiek: Werkingen met voedselsteun zijn niet begonnen als voedselsteun maar als ontmoetingsplekken. "We drinken samen een tas koffie en dan geven we nog iets mee." Een aantal werkingen zijn 'we geven u op het einde iets mee' op de voorgrond gaan plaatsen i.p.v. ontmoeting. De vraag is dan: moeten we op onze stappen terugkeren? We moeten mensen blijven uitnodigen om aan te sluiten bij ontmoeting, dat is zo belangrijk.
- "Voedselondersteuning is niet nutteloos. Het kan een opstapmiddel zijn. Dat moeten we sterker benadrukken. Het probleem zit in het efficiënter maken van de voedselsteun, waarmee je bepaalde vrijwilligers aantrekt."
- "Organisaties met voedselsteun krijgen makkelijker financiële steun. Tijdens corona bood Lions Club aan om feestmaaltijden uit te delen, wat hun steun vertienvoudigde. Ze geven soms aan dat hun steun specifiek voor voedselsteun moet worden gebruikt."

Voedselsteun en voedseloverschotten

De manier waarop voedselsteun verloopt, is eigenlijk een GFT systeem waar we niet gelukkig mee zijn. Bij dit systeem durft het lagere niveau nooit 'neen' zeggen tegen het hogere niveau: "ik zal het maar meenemen".

- Voedselsteun tegen voedselbank: "We zullen witloof ook maar meenemen of we krijgen de rest niet mee".
- Voedselbank tegen distributie: "Als we nu 'neen' zeggen tegen de Colruyt dan krijgen we het misschien niet meer."

Initiatieven van voedselsteun zijn de enigen die dat misschien wel doorbreken. De sleutel ligt ook bij welzijnsschakelgroepen!

- Door met vrijwilligers te praten: mensen hoeven iets niet mee te nemen.
- "Voor middenklassegezinnen is kiezen voor 'voedseloverschotten' een keuze. Voor mensen in armoedesituaties is er geen keuze. Het is voedseloverschotten of niks. En dat kan niet. De ambitie is toch om iedereen een kwalitatief voedselaanbod te kunnen geven?"

Geven kan nooit een oplossing zijn, herverdelen wel

Je lost met 'geven' nooit het armoedeprobleem op. Bv. het aantal tweedeverblijven is voldoende om de wachtlijst van sociale woningen en daklozenproblematiek op te lossen. Het is hoog tijd dat herverdelen op de agenda staat. Er is een mentaliteitswijziging nodig.

"Toen wij startten als welzijnsschakel was dat onze grote kapstok: we geven niks aan de mensen. Eigenlijk blijft dat voor welzijnsschakels het belangrijkste: geen materiaal, wel tijd en aandacht en ruimte. Toen zijn we toch begonnen met voedselsteun, waardoor er nu weinig tijd is voor het emancipatorische."

Een efficiëntere voedselsteun is niet altijd betere voedselsteun

Je zet zodanig in op de efficiëntie dat je de context vergeet waarin het gebeurt. De energie die je in voedselsteun steekt, kan je niet in mensen steken. Dat is een kunst op zich en dat moet je goed bewaken. Een efficiëntere voedselsteun is geen voedselsteun die meer betekent voor mensen.

“Vroeger was noodhulp echt noodhulp. Nu hebben mensen met leefgeld op sommige plaatsen automatisch recht op noodhulp. In plaats van het leefgeld op te trekken. Dat is geen noodhulp. Dat is permanent.”

Noodhulp wordt aanvulling op sociale zekerheid

Werken op doorverwijzing van het OCMW maakt je een aanvulling voor de sociale zekerheid, waardoor de functie om mensen op weg te helpen verloren gaat. Mensen met een leefloon zijn al deels geholpen, maar dit sluit de deuren voor degenen die hun weg nog niet hebben gevonden. Het is belangrijk om de meest kwetsbare doelgroepen te blijven bedienen.

Voedselondersteuning is symptoombestrijding, niet armoedebestrijding. Het biedt een kans om aanwezig te zijn en kan fundamenteen leggen voor armoedebestrijding door wegen te openen, te luisteren en opstapjes mee te geven. Zo helpt ‘Stapje in de wereld’ vrouwen met werk zoeken door hen vaardigheden te leren zoals rekenen, oplossingen zoeken en doorzetten.

“Voedselondersteuning zou niet mogen bestaan”

Akkoord: 12 , Niet akkoord: 0, Tussen positie: 3

- Akkoord: “Het is jammer dat het noodzakelijk is”
- Tussenpositie: “Depannage zal nodig blijven maar niet als structurele vorm”

Enkele oproepen

“De voedselbank is geen armoedebestrijding. Ik ben kwaad dat zij middelen voor armoedebestrijding gebruiken voor voedseldistributie. Er zijn maar 10 voedselbanken in Vlaanderen. Noem je eigen werking geen voedselbank, anders versterk je dat verhaal.” (Johan, Welzijnsschakel Kras vzw, Gent)

Voedselbanken faciliteren een deel van onze werking, en daar zijn we dankbaar voor, maar geef voedselbanken niet alle cijfers die ze vragen. In Gent geven we slechts 50 tot 60% door om te voorkomen dat we te veel volume krijgen.” (Johan, Welzijnsschakel Kras vzw, Gent)

11. Samen zingen tegen armoede

Spreker: Eva Put, Evawicht

Introductie

Interessante weblinks:

- Samen Sterkt Lied: studio-opname
 - Zie [Samen Sterktlied van Welzijnsschakels VZW \(soundcloud.com\)](https://soundcloud.com/samensterktlied)
- Rust in de Oceaan: videoclip
 - Zie <https://youtu.be/sultEJaQkS4?si=xrsZC25mMq2snAHC>

In dit verslag vind je de liedjesteksten van drie prachtige, zelfgeschreven liedjes terug. Zing uit volle borst mee!

Liedjestekst 'Brood en Rozen'

We trekken door de straten op een dag vol zonneshijn
Verlaten onze keukens en bezetten nu het plein

Geraakt door al het onrecht hebben wij dit lied gekozen
Voor al wie ons hoort zingen: brood en rozen, brood en rozen

We trekken door de straten, geen man blijft achteraan
Wij moeders zijn 't gewoon om met ons zorgen klaar te staan

We knopen alle eindjes en helpen hulpelozen
Ons hart gaat naar de kleintjes, geef ons brood maar geef ook rozen

We trekken door de straten voor wie ons is voorgegaan
En het leven heeft gelaten om ongelijkheid te verslaan

Met liefde en veel schoonheid en de kracht der krachtelozen
Het is een strijd om brood, maar we vechten ook voor rozen

We trekken door de straten met een eeuwenoude wens
Het opstaan van de vrouw is ook het opstaan van de mens

Ontwaak en laat je horen, op het pad waarvoor we kozen
We delen onze broden, maar we zingen ook voor rozen

Liedjestekst 'Rust in de Oceaan'

W'k Zit in m'n kot, het geld is op, ik kan nergens heen.
'k Ben alleen thuis waar de stilte heerst, sssst
De muren komen op me af
eenzaam, bek af

Wat als ramen en muren breken
met vrienden als een warm deken

Dan zal ik stralen in alle talen
Meer vertrouwen en met angsten gedaan
'k Zal dan zweven door het leven
't Zal zijn als rust in de oceaan

Lui, zot, profiteur, eigen schuld en afgekeurd
Ik plak vol met etiketten die me in slecht daglicht zetten
Weg met de schaduw die me achtervolgt
Respect voor elkaar in een maatschappij die zorgt

Wat als we zonder stempels leven
maar waardering als de nieuwe redenering

Dan zal ik stralen in alle talen
Meer vertrouwen en met angsten gedaan
'k Zal dan zweven door het leven
't Zal zijn als rust in de oceaan

Een warme tas soep, een gezellige babbel
met mensen die je niet kent.
'k Heb zelf niet veel te geven, maar wil alles met je delen
'k Heb nog een zakje rijst, vriendschap en tijd

Wat als iedereen geeft wat mogelijk is
over alle lagen heen verbintenis

Dan zal ik stralen in alle talen
Meer vertrouwen en met angsten gedaan
'k Zal dan zweven door het leven
't Zal zijn als rust in de oceaan

Dan zal ik stralen in alle talen
Meer vertrouwen en met angsten gedaan
'k Zal dan zweven door het leven
't Zal zijn als rust in de oceaan
't Zal zijn als rust in de oceaan

Liedjestekst 'Samen Sterkt Lied'

't Leven is niet altijd simpel, 't loopt niet altijd even goed
Ge moest eens weten wat dat armoe, met ne mens zijn leven doet
Facturen blijven komen, betalen dat lukt niet
Het geld groeit niet op mijne rug, en in mijne hof ook niet
Maar 'k heb geluk ...

Want wij zijn samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker
Samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker

'k hoef mij hier echt niet te schamen, zelfs niet voor mijn groot verdriet
Hier kan ik goed mijn eigen zijn, oordelen dat doen we niet
Wit of bruin, arm of rijk, dat maakt hier echt niet uit
We hebben allemaal wel shit, we trekken mekaar eruit
En 'k heb geluk ...

Want wij zijn samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker
Samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker

We smeden hier familiebanden, zonder dat we echt familie zijn
Welzijnsschakels is thuiskomen, je hoort er bij en dat is fijn
Samen lachen, samen werken, samen dingen doen
Samen feesten, mekaar helpen, dat is wat wij doen
En 'k heb geluk ...

Want wij zijn samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker
Samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker

We strijden tegen ongelijkheid, armoe met de wereld uit
Daarvoor moet je samenwerken, anders geraak je d'er niet uit.
Het moet gedaan zijn met dat onrecht, sla die handen in mekaar
Voor iedereen gelijke kansen, da's pas een mooi gebaar
En 'k heb geluk ...

Want wij zijn samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker
Samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker
Samen sterk, samen sterker
Wij zijn samen sterkt, samen vele sterker
... Samen sterker
... Samen vele sterker

Bedankt dat jij erbij was!

**Hopelijk tot op de editie van
2026?**

**Wij hebben er alvast bakken
goesting in...**

want Samen Sterkt!



Welzijnsschakels
samen sterkt