

# 'De Negen Sleutels' Handleiding voor vrouwengroepen



Voor trainers van nieuwkomers in Nederland

Copyright ©2021 Gemeente Leiden

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij de Gemeente Leiden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze handleiding "De Negen Sleutels" is ontwikkeld in opdracht van gemeente Leiden en is mede mogelijk gemaakt door de subsidie Sociale Innovatie van het Europees Sociaal Fonds.

Deze handleiding is onderdeel van en past in het educatieve traject Leidse Inburgering dat wordt uitgevoerd door Project JAS van de gemeente Leiden.

**Auteurs:** Almaz Tesfageres en Annemarie Rozendal

**Inhoudelijke redactie:** Marthine Bos (Advies en training in interculturele communicatie)

**Ontwikkeling van Sleutel 7 in samenwerking met:**

Aat Trebusch en Ellen Hennekes (FENIKS Coaching)

**Illustraties:** Mensah van der Wal

**Eindredactie:** Emma Schulte (gemeente Leiden) en Mirjam van der Loo (gemeente Leiden)

**Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk:** Grafisch Productiecentrum (gemeente Leiden)



Dit project is mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds van de Europese Unie

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>7</b>
<b>Inleiding</b>	
<b>De Negen Sleutels</b>	<b>8</b>
<b>Deel 1: Het geven van een effectieve vrouwen training</b>	<b>12</b>
<b>Deel 2: De Negen Sleutels</b>	<b>19</b>
<b>Sleutel 1</b> – Elkaar beter leren kennen!	19
<b>Sleutel 2</b> - Gezond leven	23
<b>Sleutel 3</b> - Opgroeien en opvoeden in twee culturen	35
<b>Sleutel 4</b> – Seksualiteit enzo	44
<b>Sleutel 5</b> – Relatie en communicatie	49
<b>Sleutel 6</b> – Power en Empowerment	57
<b>Sleutel 7</b> – Persoonlijk leiderschap - <i>Assertiviteit</i>	63
<b>Sleutel 8</b> – Sociale kaart, wanneer je hulp nodig hebt bij problemen	75
<b>Sleutel 9</b> – Netwerk	79
<b>Literatuurlijst</b>	<b>82</b>
<b>Deel 3: Bijlagen</b>	<b>84</b>

## De Negen Sleutels

Integratie van statushouders is complex en gebonden aan een tijdsgewricht. Het is in Nederland nog niet gelukt om een aanpak te ontwikkelen die leidt tot succesvolle integratie. In 2015 was de instroom van statushouders omvangrijk. Daardoor was de noodzaak om een goede aanpak te ontwikkelen groot. De gemeenteraden van de Leidse regio hebben opdracht gegeven om zo'n goede aanpak te ontwikkelen. Vanuit deze opdracht is project JA Statushouders ontstaan. Dit project heeft als doelstelling statushouders versneld te laten participeren en te begeleiden naar school of werk. Als basis om het project te laten fungeren, heeft de Leidse regio in 2016 het programma De Leidse inburgering ontwikkeld, een educatief traject waarin statushouders geactiveerd worden en begeleid naar participatie in de maatschappij en economische zelfstandigheid.

Het programma ondersteunt statushouders om zo snel mogelijk hun plek te vinden binnen de Nederlandse samenleving. Vele elementen dragen hieraan bij. Deze hebben alle een plek gekregen in het trainingsprogramma Leidse inburgering van drie jaar. Het maatwerkprogramma wordt daarnaast in overleg tussen klant en klantmanager gemaakt.

Maar we zijn er nog niet. 55% van de deelnemers aan project JA Statushouders is na drie jaar uit de uitkering uitgestroomd, maar de overige 45% staat dan nog niet op eigen benen. De ervaring leert dat goed lesmateriaal essentieel is om duurzame uitstroom naar het onderwijs en de arbeidsmarkt te realiseren. Het is duidelijk wat statushouders moeten leren om hun plek in de samenleving snel te vinden. Er is alleen weinig materiaal beschikbaar om dit proces te bespoedigen en vergemakkelijken. Met de subsidie Sociale Innovatie van het Europees Sociaal Fonds heeft project JA Statushouders van gemeente Leiden het project Sociale Innovatie uitgevoerd. Als onderdeel van dit project is voor vrouwengroepen ook deze handleiding "De Negen Sleutels" ontwikkeld.

Tijdens de trainingen krijgen de vrouwen informatie over negen thema's. Negen cruciale onderwerpen op verschillende leefgebieden, zoals gezondheid, opvoeding in twee culturen en seksualiteit. Negen sleutels, ontstaan in de sleutelstad Leiden, die deelnemers handvatten geven om aan de slag te gaan. Deelnemers krijgen de kans de sleutels om te draaien door informatie, kennis en debat. Om zo de eigen regie te mogen nemen om mee te doen in een compleet nieuwe leefomgeving. Het is een meerwaarde te merken dat vrouwen na het volgen van deze trainingen zich sneller thuis voelen binnen de Nederlandse samenleving en zich bewust zijn van het feit dat voor kinderen het opgroeien in twee culturen ingewikkeld is.

## Deel 1: Het geven van een effectieve vrouwentraining – achtergrond en voorbereiding

In dit deel gaan we in op hoe de trainer de training effectief kan geven; deelnemers krijgen juiste en voldoende informatie en ronden elke training af met een positief gevoel. We vestigen aandacht op de achtergrond van de deelnemers, behandelen een model voor actieve deelname. Daarnaast besteden we aandacht aan de houding van de trainer. In een training is het belangrijk wat je zegt en is de manier waarop je iets zegt bepalend voor de effectiviteit van een training. Hieronder geven we tips over hoe je voor een groep staat, hoe om te gaan met moeilijke momenten tijdens een training en staat beschreven hoe je evalueert en afsluit.

### Iedere vrouw telt mee...

Iedere vrouw in Nederland maakt deel uit van de maatschappij. Met oog op het welzijn van de vrouw en de opvoeding van haar eventuele gezin is het van groot belang dat zij actief deelneemt aan de maatschappij. De vrouwentraining is bestemd voor vrouwen met een migratieachtergrond die achterblijven in hun integratie. Zij ondervinden verschillende belemmeringen waardoor participatie moeizaam op gang komt. Zo blijft de ontwikkeling van hun Nederlandse taal achter, waardoor mogelijkheden om bijvoorbeeld aan het werk te gaan en zelfstandig te participeren in de Nederlandse samenleving worden bemoeilijkt. De positie van de migrantenvrouwen is slechter dan die van mannen.<sup>1</sup> Dit heeft onder andere te maken met het feit dat de vrouw vaak de centrale rol speelt in een gezin. Vrouwen verrichten de meeste arbeid en hebben tevens de zorg voor kinderen. Deze centrale rol wordt door onder andere religie, cultuur en sociale druk verschillend geïnterpreteerd en toegepast. In de meeste gevallen belemmert deze positie van migrantenvrouwen de financiële onafhankelijkheid en het uitstromen uit de uitkering. Het doel van de training is dan ook om de vrouwen te begeleiden, te trainen en voor te lichten, zodat de belemmeringen kunnen worden weggenomen en zij, ieder op hun eigen wijze, een stap zetten in actieve deelname aan de maatschappij.

### Topje van de ijsberg: wat zie je wel en niet

In de opzet en ontwikkeling van deze handleiding is ervoor gekozen het model van McClelland te gebruiken. McClelland gebruikt een plaatje van een ijsberg, om duidelijk te maken dat kennis, vaardigheden en gedrag gedeeltelijk voortkomen uit overtuigingen die vorm geven aan onze waarden en normen. Waarden en normen zijn aangeleerd en aangereikt door onze omgeving (context), religie en cultuur. Samen met onze persoonlijke drijfveren vormt zich het willen, denken en doen van ons handelen.

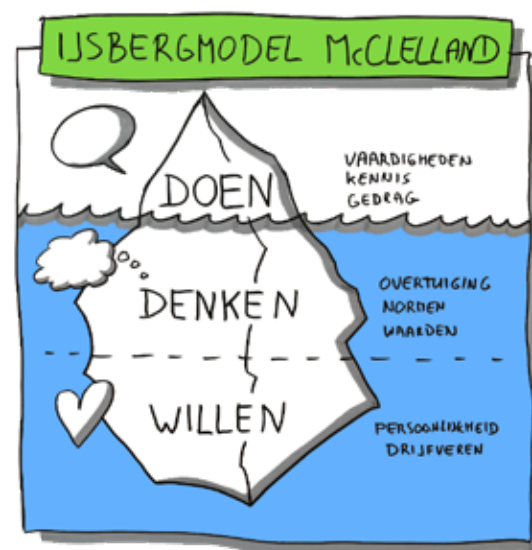
De ijsberg drijft en alleen het topje is zichtbaar. Een feit is dat ieder van ons een onderstroom ervaart (mede bepaald door de context). Kennismaken zou je kunnen zien als het erachter komen wat ieders onderstroom is; dit gebeurt het meest zuiver door in gesprek te gaan.

Als trainer en deelnemer is het daarom van belang een open en oprecht nieuwsgierige houding te hebben en het doel (namelijk elkaar te willen kennen) uit te spreken. Het lastige van een onder

<sup>1</sup> Razenberg, I., Kahmann, M., & De Grujter, M. (2018). Mind the gap: barrières en mogelijkheden voor de arbeidsparticipatie van vluchtelingenvrouwen. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

stroom (persoonlijkheid, drijfveren, waarden en overtuigingen) is dat die niet zichtbaar is, daardoor liggen aannames en oordelen op de loer.

Of het nu gaat om je grenzen aangeven wat betreft gastvrijheid of hoe je omgaat met homoseksualiteit, bij ieder mens is een onderstroom aanwezig. Wil je kennis, vaardigheden of gedragsverandering stimuleren, dan loont het om op deze zaken in te zoomen. Juist bij de sleutelmomenten, zoals beschreven in de inleiding, komt deze onderstroom (denken en willen) aan de oppervlakte.



Bron: [www.jaarsmalebbink.nl/trainingen/buttons/](http://www.jaarsmalebbink.nl/trainingen/buttons/)

### Wie staat er voor de groep, de basishouding

Voorwaarde voor de training is dat de begeleiding (trainer, eventueel co-trainer en tolk) vrouw zijn. De ervaring leert dat vrouwen onderling sneller open spreken over taboeonderwerpen. Bij de selectie van de tolk is het van belang dat deze feeling heeft met de doelgroep en het werk doet met de drijfveer om vrouwen een stap verder te helpen. Een tolk fungeert niet slechts als 'vertaalmachine', maar is binnen de training een sleutelpersoon. Pas wanneer vrouwen zich bij de tolk op hun gemak voelen, zullen zij gevoelige onderwerpen willen bespreken.

### De trainer en tolk werken bij voorkeur vanuit de volgende basishouding:

1. Je gaat uit van de kracht en mogelijkheden van de cliënt.
2. Je gelooft in het belang van ieder mens om mee te doen, mee te tellen en een bijdrage te leveren.
3. Je streeft altijd naar gelijkwaardigheid in de relatie. Je vermijdt algemene discussie over cultuurverschillen en legt de focus op de overeenkomsten.
4. Je laat waar mogelijk de regie bij de cliënt. Je respecteert grenzen en veroordeelt niet.
5. Je wacht niet af; je bent proactief.
6. Je bent een rolmodel, je toont respect openheid en deskundigheid.
7. Je bent erop gericht dat de cliënt zich beter kan redden en kan participeren.
8. Je doet je werk met passie, je toont interesse en empathie.
9. Je coacht.
10. Je zoekt de dialoog.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Meinema T. (2017). Wat werkt bij eigen regie. p. 20. Movisie.

Het betreft hier de basishouding voor de supportmedewerker bij Community Support. Deze werkwijze vertoont overeenkomsten met de Vrouwen training, met als grootste verschil dat de Vrouwen training groepsgewijs plaatsvindt en alleen de vrouw betreft. Het hele rapport is overigens een leestip!

### Individueel kennismakingsgesprek als voorbereiding

We raden aan voorafgaand aan de training met alle deelnemers een individueel kennismakingsgesprek in te plannen. Tijdens dit moment kun je in kaart brengen waar de behoefte ligt en met welke bijzonderheden je rekening kunt houden. Een aantal sleutels gaan namelijk over onderwerpen die niet elke deelnemer persoonlijk bezighouden. Denk aan opvoeding en relatie. In het gesprek kun je erachter komen of deze onderwerpen van toepassing zijn op deze deelnemer of dat er sprake is van een persoonlijke pijn. Dit is dan het moment om te bespreken hoe hier rekening mee gehouden kan worden tijdens de training.

### Recept voor negen effectieve sleutelbijekomsten

'Een goed begin is het halve werk', deze Nederlandse uitdrukking zegt veel over de voorbereiding en de start van de training. Daarin maken we onderscheid tussen de procesmatige en de inhoudelijke kant van de trainingen.

#### Procesmatig

- Beschikbaarheid informatie over deelnemers:
  - zijn deelnemers van dezelfde taalgroep, leeftijd, opleidingsniveau
  - het is handig een groepsapp aan te maken, bespreek dit de eerste bijeenkomst met de deelnemers.
- Beschikbaarheid werving van deelnemers:
  - hoe doe je de werving? Maak je een schriftelijke uitnodiging, of ga je toch bij mensen langs, bel je ze op of benader je hen via social media
  - een individueel kennismakingsgesprek, zoals hierboven beschreven, is aan te raden.
- Beschikbaarheid van ruimten en materialen:
  - zorg voor een ruimte die groot genoeg is om op afstand van elkaar deel te nemen aan de training.
  - zorg verder voor digitale hulpmiddelen zoals een laptop, beamer en een projectscherm.
  - zorg voor materialen voor interactieve onderdelen zoals pennen, papier, flip-over, post-its en kleur stiften.
  - test je apparatuur van te voren uit, zet je filmpjes alvast klaar of open een weblink.
- Beschikbaarheid van tijd:
  - maak een programma met tijdsplanning, zorg dat je de tijd kunt bewaken en zorg goed dat je tijd genoeg hebt voor de afsluiting per thema
- Breng de gewenste doelen van de deelnemers in kaart:
  - wat wil je dat de deelnemers echt onthouden? Dit is afhankelijk van de groep, opleidingsniveau en de lengte van het verblijf in Nederland. Zet deze punten op een rij en zorg dat je deze aan het einde van de themabijeenkomsten zijn behaald

## Inhoudelijk

In deze handleiding bespreken we alle negen sleutels. Negen thema's waarbij ruimte is om op maat aan de slag te gaan met dat wat de groep en deelnemers nodig hebben. Het staat de trainer vrij om een andere volgorde in de te bespreken thema's aan te brengen, zaken toe te voegen en thema's over te slaan. De groep is leidend en niet de training.

De sleutel 'Gezond leven' is laagdrempelig en leent zich er uitstekend voor om mee te starten. Het onderwerp staat dichtbij en het wordt over het algemeen als fijn en nuttig beschouwd kennis te hebben over gezondheid. Tegelijkertijd voorziet het met elkaar in gesprek zijn over gezondheid in het creëren van een veilige sfeer en het opbouwen van een band met de deelnemers. Deze sfeer en verbondenheid is onmisbaar om ook de lastigere sleutels, die taboeonderwerpen bevatten, te kunnen bespreken.

Verder is het belangrijk om de structuur van de bijeenkomsten helder te maken. Iedere bijeenkomst heeft dezelfde opbouw, dit vergroot de veiligheid in de groep. Hieronder staat iets over de opeenvolgende stappen in de bijeenkomsten. Waar begin je mee, wat doe je daarna, hoeveel tijd neem je voor verschillende onderdelen. Hoe sluit je iedere bijeenkomst af. En hoe pak je de voorbereiding van de volgende bijeenkomst aan.

### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom, vertel wat de deelnemers kunnen verwachten en vertel wat je als trainer van de deelnemers verwacht. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

### 2. Afspraken met de groep

- Stel (veiligheids)regels met elkaar vast en benoem deze aan het begin van elke bijeenkomst, kies telkens een andere deelnemer om ze hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoeft je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren, mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken het blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we er allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

### 3. Hoe gaat het met ons

- Sleutel 1, de eerste bijeenkomst, staat geheel in het teken van kennismaking. Verder is het elke bijeenkomst belangrijk om te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang

duren, bijvoorbeeld 1 of 2 minuten per deelnemer, een grote ouderwetse rinkelwekker of een digitale aftellende timer kan hierbij een makkelijk en grappig hulpmiddel zijn. Het doel van dit rondje is om de deelnemers te laten landen, sommigen hebben al een halve dag achter de rug omdat ze druk zijn met hun gezin. Vrouwen vinden het leuk om persoonlijke verhalen te horen, het scheidt een band met de groep. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomsten heftige of bijzondere dingen gebeurd, die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Zou je dit rondje overslaan, blijft de deelnemer hiermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed, wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid. Je kunt overigens wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken:

- In tweetallen bespreken en een terugkoppeling waarin de een vertelt wat de ander bezighoudt en vice versa.
- Een estafettewandeling in tweetallen buiten (eventueel met behulp van associatiekaarten). De trainer vormt voorop met een deelnemer het eerste tweetal. Daarachter lopen de deelnemers in tweetallen. Elke 3 minuten schuift een deelnemer door naar de deelnemer voor haar en worden nieuwe tweetallen gevormd. Iedere deelnemer spreekt elkaar dus in een ronde van 3 minuten. Als trainer heb je zo even persoonlijke aandacht voor iedere deelnemer.
- Hang twee vellen papier op en schrijf op de één: 'Wat gaat goed/ waar ben ik trots op!' en op de ander: 'Wat gaat niet goed/ Wat vind ik lastig!' Geef iedere deelnemer twee post-its om op te schrijven en ze vervolgens op één van de twee vellen plakken. Bespreek de punten vervolgens plenair.
- Laat alle deelnemers staan en doe lichte lichamelijke oefeningen, terwijl je de deelnemers vraagt hoe het gaat. Deelnemers zijn met deze werkvorm vaak wat opener.
- Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
- Zijn er persoonlijke zaken, vertel de deelnemster dat je er straks in de pauze even verder met haar over spreekt en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

### 5. Spreek Nederlands.

- Bakken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Uit ervaring weten we dat een deel van de deelnemers erg onzeker is over hun Nederlands. Door dit consequent en op een positieve manier te doen, werk je aan het 'willen' leren van de Nederlandse taal (zie ijsbergmodel). Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bakken het moment zo af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van tenminste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers 50 minuten



gefocus kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden persoonlijke vragen 1 op 1 te stellen aan de trainer.

- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt, terwijl je nog een aantal belangrijke dingen hebt te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker'. Dit is een korte oefening waarbij bijvoorbeeld wordt bewogen, even staan, even strekken of even een korte demonstratie van een van de deelnemers van dansbewegingen uit het land van herkomst (het bloed stroomt dan weer door alle ledematen en brengt de concentratie op de juiste plaats). Je kunt ook een leuke opdracht doen, bijvoorbeeld het Stoplicht (onderdeel van de Toolbox Participatieverklaring van Prodemos. Zie benodigdheden Sleutel 1 voor de downloadlink).

### 7. Voorbereiding volgende bijeenkomst

- Geef als trainer een korte inleiding van de volgende bijeenkomst. Doe dit aan de hand van een schilderij (bijvoorbeeld een oud schilderij van de kringloopwinkel of een canvas doek). Spuit hier met goudverf een sleutel op. Schrijf op een post-it het onderwerp van de volgende training en laat vervolgens iedere deelnemer in een paar woorden op een post-it schrijven wat zij over het volgende onderwerp graag zouden willen leren (mag in eigen taal). Maak een foto van het resultaat en deel deze in de groepsapp. De volgende bijeenkomst verwijder je de post-it's en vervang deze door de volgende en zo herhaalt zich het proces.

### 8. Afronding van de bijeenkomst

- Sluit de bijeenkomst af met een rondje positief: 'Ik ga naar huis en ik neem mee:...'
- Sluit als trainer het rondje af met dingen die je gezien hebt in de groep en waar jij trots op bent. Dank iedereen hartelijk voor de aanwezigheid en vertel hen dat je ze ook de volgende keer weer graag verwelkomt!
- Een optie is om de deelnemers de leerpunten in bijvoorbeeld een schriftje te laten schrijven.
- Geef zelf nog even beknopt weer wat het doel van deze bijeenkomst was, geef deelnemers eventueel huiswerk mee en spreek vervolgacties af.
- Herinner de deelnemers aan de datum van de volgende bijeenkomst en vraag hen op tijd te komen of om zich af te melden als het een keer niet lukt aanwezig te zijn.
- Een uitgebreid welkom en een positieve afsluiting is belangrijk. Deelnemers voelen zich hierdoor gekend en voelen dat ze er mogen zijn. Een positieve afsluiting is een mooie verbinding naar een volgende bijeenkomst.

### 9. Tijd voor reflectie

- Neem na afloop van de training zelf even tijd om te reflecteren. Doe dit aan de hand van onderstaande checklist. Bereid vanuit hier de volgende training voor.
  - Hoe was de sfeer? Worden de kaders (zie sleutel 1) nog voldoende gehanteerd?
  - Is iedere deelnemer aan het woord geweest? Welke dingen wil je nog te weten komen over de deelnemers?
  - In hoeverre is de sleutel 'omgedraaid'? Welk onderdeel van de sleutel heeft nog meer aandacht?
  - Welke zaken zijn je opgevallen en wil je terugkoppelen aan de vaste begeleider van de deelnemers in de groep?

## Deel 2: 9 sleutels

### Sleutel 1 – elkaar beter leren kennen!

#### Doelen

- Trainer(s) en deelnemers kennen elkaar beter en weten dat ze elkaar kunnen vertrouwen. De kaders van de Vrouwentraining zijn duidelijk.
- De deelnemers weten welke sleutels er in de komende bijeenkomsten worden besproken.
- Kennisoverdracht: maak een korte start met kennis Nederlandse samenleving.



**Aantal benodigde trainingen: 1**

#### Inleiding

Elkaar leren kennen is een belangrijke voorwaarde om goed van start te gaan, bij welke activiteit dan ook. Door kennis te maken met elkaar en elkaars situatie, leren deelnemers op een natuurlijke manier begrijpen dat er wisselende perspectieven zijn en dat iedereen door een eigen bril de wereld bekijkt. Benut voor deze kennismaking de volledige eerste training. Ontvang de deelnemers op een hartelijke manier. Maak verbinding met de groep en neem de tijd voor de kennismaking. Geef deelnemers ook de gelegenheid om jou beter te leren kennen. Daarna maken we in deze training met de groep afspraken over veiligheid. Hieronder lees je een suggestie voor een goede volgorde.

#### Benodigdheden:

- Toolbox Participatieverklaring van Prodemos te downloaden via: <https://www.prodemos.nl/Voor-gemeenten/Burgerparticipatie2/Toolbox-Participatieverklaring/Download-de-materialen-gratis>.
- Filmpje stad Leiden: <https://www.youtube.com/watch?v=Dc9NE1XQho>
- Werkvorm kaartenspel 'In je kracht' van Stichting Lezen en Schrijven. Downloaden via: <https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/je-kracht>
- Schilderij/canvas met hierin een met verf gespoten sleutel
- Post-its
- Gekleurde fineliners/viltstiften

#### Eerste (korte) kennismakingronde

In deze kennismakingronde vertellen de deelnemers wie ze zijn, waar ze zijn geboren en opgegroeid en hoe lang ze in Nederland wonen. Je vraagt als trainer door en stelt de volgende vragen als deze nog niet zijn beantwoord:

- Hoe ziet je gezin er uit?
- Welke opleiding heb je gedaan?
- Wat doe je graag?



Start als trainer met jezelf voor te stellen (een goed voorbeeld doet goed volgen). Houd deze eerste kennis makingsronde kort. We knippen de kennismaking in stukjes en dat zorgt voor verdieping. Met korte momenten houd je de aandacht van de luisteraars beter vast.

### Afspraken met de groep

Tijdens de eerste bijeenkomst leg je de (veiligheids)regels uit en vraag je of alle deelnemers zich hieraan willen verbinden; je kunt het officieel maken door dit aan ieder persoonlijk te vragen en het akkoord ook te ondertekenen.

### De (veiligheids)regels zijn:

- Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
- Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken, het blijft dus in deze groep.
- We lachen met elkaar, niet om elkaar.
- We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
- We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
- Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
- Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
- Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

Bespreek daarnaast de mogelijkheid om een groepswhatsapp aan te maken en of deelnemers akkoord zijn dat je hen toevoegt aan de groepswhatsapp.

### Elkaar leren kennen en onze samenleving en woonomgeving leren kennen

Het is goed om te beginnen met uitleg over onze samenleving. Houd het kort en meld dat we daar in een andere bijeenkomst nog eens op terug komen (de kracht van herhaling). Denk hierbij aan het noemen van ons democratisch kiesstelsel en het feit dat bij wet is geregeld dat een ieder mag zijn wie zij is door onze Grondwet artikel 1, Gelijke behandeling en discriminatieverbod.

Laat een kaart zien van de woonplaats en zoom dan uit door te laten zien waar deze stad/dit dorp in Nederland ligt. De nabespreking kan kort gaan over het uitsplitsen van artikel 1 van de Grondwet en het uitleggen van de verschillende vrijheden binnen onze Grondwet. Leg uit dat Nederland een democratisch land is en wat dit precies betekent. Het is belangrijk om in en uit te zoomen. Nederland als land van de vrijheid van godsdienst en land van de vrije meningsuiting en dan weer inzoomen naar de woonplaats en de positie als inwoner van een gemeente. Benadruk de bescherming van burgers door de wet.

Het is goed om je bewust te zijn van het feit dat sommige deelnemers angst kunnen ervaren bij het horen van zoveel vrijheden, angst voor de opvoeding van hun kinderen en de kennismaking met de samenleving die individueel is ingericht, daar waar de meeste deelnemers uit een collectieve samenleving afkomstig zijn. Het is belangrijk te realiseren dat de context altijd centraal staat. Het is dus goed om het vandaag kort aan te stippen en te noemen dat tijdens de bijeenkomsten elk met hun eigen thema's ook aandacht is voor dit onderwerp.

### Tweede kennismakingsronde

In de tweede kennismakingsronde maken we verder kennis met elkaar. Een mooie werkvorm die je hierbij kunt gebruiken is de werkvorm 'In je kracht', beschreven in het kader. Je hebt hiervoor de associatiekaarten van het kaartspel 'In je kracht' nodig.

#### Werkvorm 'In je kracht' van Stichting Lezen en Schrijven

1. Leg alle kaarten van het kaartspel 'In je kracht' met de afbeelding naar boven op de tafels.
2. Laat iedere deelnemer een kaart kiezen die bij haar past.
  - Tijdens de vorige korte kennismakingsronde heb je als laatste gevraagd wat iemand graag doet, laat de deelnemers door middel van het kiezen van een afbeelding die daarbij past uitleggen wat haar droom is.
  - Begin als trainer met voorstellen. Vertel zelf de info die je ook graag uit de groep zou willen terug horen. Bijvoorbeeld:
    - Wat je graag wilt voor de toekomst.
    - Welke opleiding je hebt gedaan.
    - Wat je voor werk doet.
    - Wat je mooi en moeilijk vindt in Nederland.
    - Wat je talent is.
    - Wie voor jou een voorbeeld is (kies ervoor om hier zo persoonlijk mogelijk te blijven, door bijvoorbeeld je vader/schoonvader, moeder/schoonmoeder, zus of broer als voorbeeld te noemen).
  - Geef iedere vrouw ruimschoots de tijd om iets over zichzelf te vertellen. De een gaat dit gemakkelijk af, de ander is bescheiden. Stel vragen. Tip: benoem dat je weet dat dit niet in alle culturen zo gebruikelijk is, maar dat het in Nederland gebruikelijk is om directe en gerichte vragen te stellen en moedig deelnemers aan dit ook te doen.
  - Geef veel (en eerlijke) complimenten. Zet de deelnemers in hun kracht.

### Samen draaien we de sleutel om

#### A. Voorbereiding volgende bijeenkomst

- Geef als trainer een korte inleiding van de volgende bijeenkomst. Doe dit aan de hand van een schilderij (bijvoorbeeld een oud schilderij van de kringloopwinkel of een canvas doek). Smit hier met goudverf een sleutel op. Schrijf op een post-it het onderwerp van de volgende training en laat vervolgens iedere deelnemer in een paar woorden op een post-it schrijven wat zij over het volgende onderwerp graag zou willen leren (mag in eigen taal). Maak een foto van het resultaat en deel deze in de groepsapp. De volgende bijeenkomst verwijder je de post-its en vervang je deze door de volgende en zo herhaalt zich het proces.

#### B. Afronding van de bijeenkomst

- Sluit de bijeenkomst af met een rondje positief: 'Ik ga naar huis en ik neem mee:...'
- Sluit als trainer het rondje af met dingen die je gezien hebt in de groep en waar jij trots op bent. Dank iedereen hartelijk voor de aanwezigheid en vertel hen dat je ze ook de volgende keer weer graag verwelkomt!
- Een optie is om de deelnemers de leerpunten in bijvoorbeeld een schrift te laten schrijven.
- Geef zelf beknopt weer wat het doel van deze bijeenkomst was, geef deelnemers eventueel huiswerk mee en spreek vervolgacties af.
- Herinner de deelnemers aan de datum van de volgende bijeenkomst en vraag hen op tijd te komen of om zich af te melden als het een keer niet lukt aanwezig te zijn.
- Een uitgebreid welkom en een positieve afsluiting is belangrijk. Deelnemers voelen zich hierdoor gekend en voelen dat ze er mogen zijn. Een positieve afsluiting is een mooie verbinding naar een volgende bijeenkomst.

#### C. Tijd voor reflectie

- Neem na afloop van de training zelf even tijd om te reflecteren. Doe dit aan de hand van onderstaande checklist. Bereid vanuit hier de volgende training voor.
  - Hoe was de sfeer? Worden de kaders (zie sleutel 1) nog voldoende gehanteerd?
  - Is iedere deelnemer aan het woord geweest? Welke dingen wil je nog graag te weten komen over de deelnemers?
  - In hoeverre is de sleutel 'omgedraaid'? Welk onderdeel van de sleutel heeft nog meer aandacht?
  - Welke zaken zijn je opgevallen en wil je terugkoppelen aan de vaste begeleider van de deelnemers in kwestie?

## Sleutel 2 - Gezond leven

### Doelen

- Kennisoverdracht over gezondheidszorg in Nederland.
- Leren praten over gezondheid met anderen.
- Werken aan een gezonde levensstijl.
- Kennis opdoen over het thema positieve gezondheid.



**Aantal benodigde trainingen: 3-7**

### Inleiding

De tweede sleutel gaat over 'gezond leven'. Gezond zijn is meer dan de afwezigheid van ziekte; wat betekent gezond zijn precies? Hoe kijken we naar gezondheid, zijn we gezond en voelen we ons ook gezond?

Deze sleutel "Gezond leven" is opgedeeld in 7 onderdelen en extra materiaal. Afhankelijk van waar de groep staat, kun je vanuit deze onderdelen een aantal trainingen (3-7) vormgeven.

**Onderdeel 1:** Gezond zijn en gezond blijven, zelfzorg

**Onderdeel 2:** Ons gezondheidszorgsysteem

**Onderdeel 3:** Zorgverzekering

**Onderdeel 4:** Medicijngebruik

**Onderdeel 5:** Naar de huisarts

**Onderdeel 6:** Goed zorgen voor je lichaam met voeding en beweging

**Onderdeel 7:** Orgaandonatie

**Extra materiaal**

In het kader: 'De sleutel in het slot' vind je suggesties voor de opbouw van je training. In sleutel 1 zijn hier de bouwstenen voor gelegd.

### De sleutel in het slot

#### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

#### 2. Afspraken met de groep:

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoef je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

#### 3. Hoe gaat het met ons?

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

#### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

#### 5. Spreek Nederlands.

- Baken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en baken het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

#### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

### Onderdeel 1: Gezond zijn en gezond blijven, zelfzorg

#### Benodigheden:

- Bladzijde 8 - 13 uit: [Gezond\\_leven\\_werkboek\\_“gezond\\_inburgeren”\\_taalniveau\\_A1\\_A2\\_werkboek\\_Pharos](#)
- Koffer met zelfzorgmiddelen (zie bijlage 10 voor inhoud)
- Folder met informatie over teken: <https://www.rivm.nl/documenten/folder-teken-2017>
- Folder met informatie over zwemveiligheid (in verschillende talen): <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/professionals/voorlichtingsmateriaal/overige-voorlichting-zwemveiligheid>
- Folders met informatie over vitamine D (in verschillende talen): beschikbaar via [https://www.rch.org.au/immigranthealth/clinical/Translated\\_resources\\_on\\_Vitamin\\_D/](https://www.rch.org.au/immigranthealth/clinical/Translated_resources_on_Vitamin_D/)
- Bijlage 2: In gesprek over gezondheid - praatpapier

#### In gesprek over gezondheid

Vraag de deelnemers wat ze doen om gezond te zijn en te blijven zonder dat we een dokter nodig hebben.

Schrijf de door de deelnemers genoemde zes factoren die onze gezondheid beïnvloeden op een flap. Zorg dat in ieder geval de volgende factoren op de flap komen te staan:

1. Gezonde voeding (eten/ drinken)
2. Slapen
3. Bewegen
4. Hygiëne (persoonlijk/omgeving)
5. Leven in balans en omgaan met stress en trauma
6. Seksuele gezondheid

Gebruik voor de uitleg van elk van de 6 factoren die onze gezondheid beïnvloeden de bijlage 'In gesprek over gezondheid'.

#### Zelfzorg

Gebruik de koffer met zelfzorgmiddelen. Zet alle zelfzorgmiddelen en supplementen die iedereen in huis zou moeten hebben zonder dat je ziek bent op een tafel. Laat de deelnemers er een foto van maken en vertel waar de middelen verkrijgbaar zijn, zodat ze thuis hun thuisapotheek kunnen creëren.

Leg alle zelfzorgmiddelen uit en besteed aandacht aan dosering, bijsluiters en etiketten. Start met vitamine D, een goedkoop, maar heel belangrijk middel om gezond te blijven (hiervoor kun je de flyers gebruiken). Laat verder bijvoorbeeld het doosje van paracetamol zien waarop de dosering is aangegeven. Het is belangrijk het verschil tussen supplementen en medicijnen uit te leggen. Je kunt hiervoor de bladzijdes van het werkboek 'gezond inburgeren' van Pharos gebruiken. Noem altijd de aanwezigheid van teken in Nederland (tussen april en november) en spreek over zwemveiligheid (hiervoor kun je de flyers gebruiken), zwemles en de eventuele financiële ondersteuning voor het volgen van zwemles. Moedig ouders aan hun kinderen op zwemles te laten gaan.

## Onderdeel 2: Ons gezondheidszorgsysteem

### Benodigheden:

- Bijlagen 12 en 13: GGD Praatplaat gezondheidszorg in Nederland (in Nederlands/ Arabisch en Nederlands/Tigrinya)
- Groeigids, te downloaden via: <https://www.groeigids.nl/>. Via het CJG kun je ook fysieke exemplaren bemachtigen.
- Praatpapier consultatiebureau: (Arabisch) <https://www.gezondinederland.info/consultatiebureau-ةرسأل او ل ف ط ل ل ي را-> of (Tigrinya) <https://www.gezondinederland.info/ti/consultatiebureau- ቤት-ጽሕፈት-ምክርን-ምክትታል-ምጽ ባለ/>
- Filmpje en website lokale CJG: <https://www.cjgleiderdorp.nl/pagina/jeugd-gezondheidszorg/693029> en [www.cjgleiden.nl](http://www.cjgleiden.nl)

### Nederlandse zorgsysteem

Nederland heeft een gezondheidszorgsysteem dat bijna 100 procent verschillend is van het systeem in andere landen. Het is daarom belangrijk om het systeem goed uit te leggen. Start met de uitleg door te noemen dat we een preventief en een curatief gezondheidszorgsysteem hebben en leg uit wat dat betekent. Zelfzorg en advies vragen (en krijgen) staan hoog in het vaandel van de Nederlandse gezondheidszorg. Bespreek de Praatplaat Nederlandse gezondheidszorg.

### GGD Jeugdgezondheidszorg

- Bespreek de rol van het Centrum Jeugd en Gezin (CJG). Laat een filmpje van het lokale CJG zien. In het filmpje komt een aantal personen van het CJG aan het woord. Vraag aan de deelnemers of zij iemand die in het filmpje in beeld komt herkennen.
- Geef aan dat je voor kinderen tot 23 jaar terecht kunt bij het CJG, en wel bij de afdeling JGZ. De jeugdgezondheidszorg (of JGZ) is onderdeel van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). In onze regio voert de jeugdgezondheidszorg van de GGD de onderzoeken bij je kind uit. Jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen van de GGD volgen de groei en ontwikkeling van je kind. Bij hen kun je ook terecht met al je vragen over gezondheid, opvoeden en opgroeien van kinderen tot 23 jaar.
- Laat een Groeigids (boekje consultatiebureau voor kinderen van 0-4 jaar) zien. Bespreek de onderwerpen inenting en het inlooppreekuur. Moedig deelnemers aan hier langs te gaan als ze ergens advies over willen. Bespreek het praatpapier consultatiebureau.
- Deel de website van [www.cjgleiden.nl](http://www.cjgleiden.nl). Deze site kun je in het geheel naar het Arabisch of Engels vertalen. Neem de site door en geef iedere vrouw de opdracht om drie onderwerpen te noteren die zij later nog eens wil bekijken. Geef dit mee als huiswerk.

## Onderdeel 3: Zorgverzekering

### Benodigheden:

- Uitleg over de zorgverzekering: <https://www.uitlegzorgverzekering.nl/nl/> (in verschillende talen)
- Bladzijden 50-53 uit Gezond Leven Werkboek Gezond Inburgeren van Pharos. Te downloaden via: [https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond\\_leven\\_werkboek\\_gezond\\_inburgeren\\_taalniveau\\_A1\\_A2\\_werkboek\\_Pharos.pdf](https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond_leven_werkboek_gezond_inburgeren_taalniveau_A1_A2_werkboek_Pharos.pdf)
- Informatie over de collectiviteitskorting, voor Leiden is dit: <https://gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/uitkeringen-en-inkomen/hulp-bij-laag-inkomen/collectieve-aanvullende-zorgverzekering-leiden/>

### Vragen over de zorgverzekering

Start je les met de vraag of mensen hun vragen en opmerkingen over de zorgverzekering op post-its willen schrijven. Behandel de post-its plenair, groepeer ze naar onderwerp en geef aan dat je er in deze les op terugkomt en als je iets moet uitzoeken, een volgende les. Uit ervaring weten we dat in deze ronde veel vragen naar voren komen. Onder andere de veel voorkomende vraag: waarom moeten we, naast alle kosten voor de zorgverzekering, ook nog eigen risico betalen? Behandel de bladzijdes uit het boek. Beantwoord ertussendoor de vragen die gesteld zijn.

### Zorgkosten

Leg uit dat de gemiddelde zorgkosten per persoon bijna 6000 euro bedragen (cijfers 2018). Vraag hoeveel wij hier jaarlijks zelf van betalen. Geef aan dat de rest wordt ingehouden op de salarissen en betaald wordt vanuit de schatkist. Leg uit dat het gezondheidsstelsel berust op solidariteit. De zorg is voor iedereen toegankelijk, niet alleen voor de rijken. Als je buurman een ernstige ziekte krijgt, die tienduizenden euro's zou kosten aan behandeling, dan betaal ik een stukje mee. Vraag de deelnemers wat zij van dit principe vinden. Ga in op de zorgverzekering die de meeste statushouders hebben. Vaak heeft de gemeente een collectiviteitskorting bedongen, geef hier informatie over. Laat daarnaast zien hoe met je Digi-D kunt inloggen op de website van je zorgverzekering en hier je facturen kunt inzien en je declaraties kunt doen.

### Werkboek Gezond leven blz. 50-53

Behandel de bladzijdes 50-53. Dit kan op verschillende manieren. Geef de opdrachten mee als huiswerk, bespreek ze in groepjes of juist klassikaal. Hieronder een aantal opmerkingen/ervaringen per onderwerp. Zoom in op de onderwerpen waarvan je merkt dat er een behoefte ligt.

#### Onderdeel 4: Medicijngebruik

##### Benodigheden:

- Bladzijden 8-13 uit Gezond Leven Werkboek Gezond Inburgeren van Pharos.  
Te downloaden via: [https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond\\_leven\\_werkboek\\_gezond\\_inburgeren\\_taalniveau\\_A1\\_A2\\_werkboek\\_Pharos.pdf](https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond_leven_werkboek_gezond_inburgeren_taalniveau_A1_A2_werkboek_Pharos.pdf)
- Filmpje: <https://www.apotheek.nl/medicijnen/paracetamol#belangrijk-om-te-weten-over-paracetamol>
- **Doosje paracetamol**

##### Voorzichtig met medicijnen

Vanuit de gedachte dat we gezond kunnen zijn en blijven door de weerstand van ons lichaam te verhogen, wordt er binnen het Nederlandse gezondheidszorgsysteem kritisch gekeken naar het gebruik van medicatie.

Bespreek blz 8-13 van het werkboek. Blik samen met de deelnemers kort terug op de les over het gezondheidszorgsysteem. Vraag hen hoe zij gewend waren hun medicijnen te krijgen. Besteed genoeg aandacht aan hoe je weerstand van je lichaam opbouwt, maar ook hoe het resistent zijn voor bijv. antibiotica ontstaat. Leg uit dat er in Syrië veel gemakkelijker antibiotica verkregen kan worden dan in Nederland en waarom dit verschil er is (namelijk resistent zijn). Veel gehoord is een geagiteerde reactie als: 'En de dokter zegt, paracetamol, slik maar paracetamol'. Leg uit dat paracetamol de enige pijnstiller/koortsverlager is die veilig is voor mensen met onderliggende kwalen en beter samengaat met andere medicatie dan bijvoorbeeld ibuprofen of de aspirine die mensen soms toegestuurd krijgen vanuit land van herkomst. Deze mogen we hierdoor in Nederland niet meer voorschrijven.

Leg het verschil uit tussen apotheek en drogist. Ga met de deelnemers in gesprek. Geef aan dat het je opvalt dat zij antibiotica zien als iets wat ze heel graag krijgen. Leg uit dat jij het zelf helemaal niet fijn vindt als je antibiotica krijgt en juist aan de dokter vraagt of er geen andere manier is om het probleem op te lossen. Leg uit dat men in Nederland voorzichtig is met het voorschrijven van antibiotica vanwege het gevaar van resistentie bij regelmatige inname.

Benoem ook dat je voorzichtig moet zijn met paracetamol. Te veel paracetamol slikken is wel degelijk schadelijk, bekijk het filmpje.

Leg uit en laat zien dat de dosering van paracetamol op het doosje is aangegeven, en leg uit wat dosering betekent. Dus als er staat 'volwassen 2 tabletten per 4 uur' dit ook daadwerkelijk twee tabletten moeten zijn om de gewenste werking te krijgen. Soms is het handig om de werking van medicijnen in het bloed uit te leggen middels een simpele tekening van hoe een bloedspiegel ontstaat. Namelijk door de juiste dosering en de tijd waarop een medicijn wordt ingenomen. Zo mag je best een aantal dagen paracetamol slikken als het maar op de juiste manier gebeurt. Dus elke 4 uur twee tabletten en niet meer dan 8 tabletten op een dag (je hoeft dus niet 's nachts wakker te worden om paracetamol te nemen).

Teken op het bord/de flipover een snoepje en een cadeautje. Werk met humor toe naar de leus: 'Paracetamol is geen snoepje. Antibiotica is geen cadeautje.' Laat de deelnemers dit nazeggen.

#### Onderdeel 5: Naar de huisarts/tandarts of praktijkondersteuner

##### Benodigheden:

- Bijlage 11: In gesprek met de huisarts
- Bladzijden 14-19 en 20-21 uit Gezond Leven Werkboek Gezond Inburgeren van Pharos.  
Te downloaden via: [https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond\\_leven\\_werkboek\\_gezond\\_inburgeren\\_taalniveau\\_A1\\_A2\\_werkboek\\_Pharos.pdf](https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond_leven_werkboek_gezond_inburgeren_taalniveau_A1_A2_werkboek_Pharos.pdf)
- Steffie over de tandarts: <https://naarjetandarts.steffie.nl/nl/>.
- Eventueel: groot gebit en grote tandenborstel, te lenen bij de GGD
- Werkbladen oefenen.nl: [https://oefenen.nl/programma/gezond\\_de\\_thuisdokter](https://oefenen.nl/programma/gezond_de_thuisdokter)
- Oefeningen in gesprek met je dokter oefenen.nl: [https://oefenen.nl/programma/gezond\\_praten\\_met\\_je\\_dokter](https://oefenen.nl/programma/gezond_praten_met_je_dokter)
- Post-its (geel en andere kleur), flipover en stiften

##### Naar de huisarts/tandarts of praktijkondersteuner

Wanneer de zelfzorg niet meer toereikend is, is de huisarts degene die je tot steun kan zijn, advies en behandeling kan geven. Bespreek de volgende vragen: ken jij je eigen huisarts? Heb je kennis met hem gemaakt? Deze les gaat over de gesprekken die je voert met de professionals als tandarts, huisartsen en praktijkondersteuners. En hoe dit werkt tijdens de avond, nacht en weekenden.

##### Bespreek blz 20-21 van het werkboek: De Tandarts

Leg uit dat het belangrijk is om op tijd bij de tandarts te zijn en je afspraak niet te vergeten, omdat er anders kosten aan verbonden zijn. Leg ook uit dat het mogelijk is een afspraak bij de tandarts/dokter te verzetten, of het aan te geven als de assistent een voorstel voor een afspraak doet en dat deze niet uitkomt, omdat je bijvoorbeeld naar school moet of een training hebt. Laat als aanvulling de Steffie over de tandarts zien.

Geef aan dat goede verzorging van de tanden, ook voor kinderen, heel belangrijk is. Poets vanaf het eerste tandje de tanden van je kind, met speciale kindertandpasta en een kindertandenborstel. Het advies van tandarts en GGD is dat ouders napoetsen tot hun kind 10 jaar is. Geef aan dat veel suiker slecht is voor de tanden van je kind, geef aan dat gewoon water en thee het beste is en dat het aantal eetmomenten beperkt moet worden. Vertel dat regelmatige controle van het gebit belangrijk is en dat je je kindje vanaf circa twee jaar mee kunt nemen voor een controle bij de tandarts. De tandarts is voor kinderen tot 18 vergoed vanuit de basisverzekering.

##### Poets je tanden

Je kunt bij de GGD een groot gebit lenen en een grote tandenborstel. Vraag de deelnemers voor te doen hoe je tanden poetst. Je zult verbaasd zijn hoeveel mensen er "een potje van maken". De GGD of tandarts hebben soms ook leuke weggeef dingetjes zoals kleine tubetjes tandpasta of een sticker voor op de spiegel waarop staat hoe je je tanden poetst.



**Bespreek blz 14 – 19 van het werkboek: Telefoonnummers zorgverleners**

Behandel met de deelnemers wat te doen als het avond /nacht of weekend is en je voelt je ziek of er gebeurt iets acuuts. Zoek van tevoren het nummer van de huisartsenpost op. Leg het verschil uit tussen de huisarts, huisartsenpost, de spoedeisende hulp en 112. Zoek samen met de deelnemers naar voorbeelden van klachten die kunnen wachten tot de volgende dag en klachten die niet tot de volgende dag kunnen wachten, laat de deelnemers deze bijvoorbeeld zelf op het bord/flipover/post-it zetten. Benoem dat je bij levensbedreigende situaties direct 112 moet bellen, zodat een ambulance snel ter plaatse is. Uit ervaring weten we dat een groep statushouders te snel 112 belt, maar dat er ook een deel is die te laat 112 belt, uit angst voor het betalen van het eigen risico. Zoek in je verhaal naar een juiste balans.

Vaak komt bij dit onderwerp de vraag naar boven welke zorg geld kost. Leg uit dat de huisartsenpost gratis is, maar de spoedeisende hulp en 112 allereerst je eigen risico kost. Zoek bij dit onderwerp de interactie. Vaak leven er best wat specifieke vragen, behandel deze.

Bij het bespreken van de huisarts komen vaak verhalen naar boven waarin deelnemers laten weten dat ze zich ongehoord en onbegrepen voelden. Waarin ze twijfelen aan de capaciteiten van de arts, etc. Veelal is de taal een enorme barrière. Daarnaast zijn de afspraken bij de arts heel kort. Leg uit dat je één klacht per afspraak kunt bespreken en dat het helpt om thuis het gesprek voor te bereiden en eventueel op papier uit te schrijven. Doordat huisartsen terughoudend zijn met het voorschrijven van medicijnen, zie hierboven, twijfelen veel deelnemers aan de capaciteiten. Veelgehoord: de artsen in Syrië zijn veel beter. Blijf weg uit de discussie wie beter zijn. Stel vragen. Vind je Nederlanders over het algemeen gezonde mensen? Hoe komt dat? Maak van hieruit de brug naar het hebben van een gezonde levensstijl, waarin ook verantwoorde inname van medicijnen past.

Als je merkt dat deelnemers de dokter wel heel laagdrempelig weten te vinden voor kleine klachten, zijn de werkbladen van oefenen.nl heel nuttig. De onderwerpen zijn onder andere: slapeloosheid, stress, griep en rugklachten.

**In gesprek met de huisarts**

Als je merkt dat deelnemers het gesprek met de arts lastig vinden, kun je een aantal van de oefeningen In gesprek met je dokter, van oefenen.nl doen. Je oefent zo ook de Ik-boodschap, zie sleutel 7. Dit is te gebruiken om met de deelnemers te oefenen hun klacht helder en duidelijk te verwoorden bij de huisarts. Je kunt verder de bijlage ‘in gesprek met je huisarts’ gebruiken.

**Werkvorm Mopperpapier**

Moedig de deelnemers aan om even lekker te mopperen! Stel ze de vraag: wat vinden jullie van de huisarts in Nederland. Geef aan dat je weet dat veel deelnemers kritisch zijn. Deel post-its uit in een andere kleur dan geel en laat deelnemers hun klachten opschrijven. Luister naar alle klachten, zonder een waardeoordeel te geven. Hervat vervolgens de opdracht door gele post-its uit te delen. Maak een bruggetje naar de zon, geel, positief, mooi! Vraag de deelnemers nu alleen maar positieve zaken op te schrijven. Ga vervolgens in gesprek over de negatieve zaken en probeer hier steeds iets positiefs in te zien. Bijvoorbeeld bij de klacht ‘Ik krijg geen medicijnen’: ‘Hee wat mooi dat ik geen medicijnen hoef te slikken, dat is goed voor mijn lichaam’. ‘Hee, ik werd niet gehoord door mijn huisarts. Ik heb hiervan geleerd, de volgende keer pak ik het anders aan!’ enzovoorts.

**Onderdeel 6: Goed zorgen voor je lichaam met voeding en beweging**

**Benodigheden:**

- Bladzijden 24-35 uit Gezond Leven Werkboek Gezond Inburgeren van Pharos. Te downloaden via: [https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond\\_leven\\_](https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Gezond_leven_)

**werkboek gezond inburgeren taalniveau A1\_A2 werkboek Pharos.pdf**

- Website Steffie Gezond: <https://www.kijkopgezond.nl/>
- Schijf van vijf-tool: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>
- Materiaal lokale GGD over schijf van vijf (groot zeil met schijf van vijf)
- Karaf water en bekertjes
- Suikerklontjes
- Voeding (voor bijvoorbeeld een proeverijtje) dat past binnen Schijf van vijf
- Bijlage 4: Hoe ziet mijn weekmenu eruit? Print deze op A3 voor iedere deelnemer.
- Het Gezonde leefstijlspel: <https://kenmerk.nl/het-gezonde-leefstijlspel>
- Serie Gezonde Taal over diverse onderwerpen: <https://www.hetbeginmettaal.nl/gezonde-taal/>

**Bladzijde 24-27 van het werkboek: Woordenschat over het lichaam**

Geef dit voorbeeld mee als huiswerk. Check de volgende les of deelnemers het hebben geleerd. Gebruik een leuke werkvorm.

**Werkvorm taalestafette**

Laat de deelnemers steeds aan een andere vrouw vragen: ‘Waar zijn je schouders, waar zijn je longen, waar is je neus’, enzovoorts. Prijs de deelnemers die de lastigere organen noemen uitvoerig!

**Bladzijde 28-29: Bewegen**

Vitaliteit voor deze doelgroep is ontzettend belangrijk. Leg de voordelen van bewegen uit. Het verlaagt gewicht, zorgt dat je je fitter voelt en verlaagt stress. Kortom, benoem het met grote knipoog: bewegen is een heel mooi medicijn! Doe het minimaal een half uur per dag. Gebruik een werkvorm om dit te onderstrepen. Vraag wie er op de fiets is. Sla de brug naar fietslessen. Veel deelnemers kunnen niet/niet goed fietsen, zijn bang om op de fiets te stappen. Bespreek dit, nodig desnoods iemand uit die meer vertelt over fietslessen.

### Werkvorm Bewegen in de praktijk

Ga met de groep fysiek naar buiten. Of start je les eens met een aantal leuke beweegoefeningen waarbij je tegelijkertijd vraagt hoe het met iedereen gaat. Vraag deelnemers hoe ze zich voelen! Organiseer een mini-bootcamp in samenwerking met een trainer die ervaring heeft met de doelgroep.

### Bladzijde 30-35: Voeding

Bewegen is een prachtig medicijn, en helemaal in combinatie met gezonde voeding. Zorg bij deze sleutel voor een grote karaf water en bekertjes in je training.

Via de website van Steffie Gezond vind je verschillende leuke input over bewegen en voeding die je in je les kunt integreren, bijvoorbeeld een filmpje, testjes, een quiz:

### Zes verschillende werkvormen over voeding

- Laat deelnemers hun dagmenu van gisteren opschrijven. Ga erover in gesprek. Vraag in hoeverre zij tevreden zijn met hun dagmenu. Vaak is er wel iemand die noemt dat ze graag een paar kilo zou willen afvallen.
- Organiseer een recepten challenge, waarin je deelnemers aanmoedigt om gezonde recepten mee te nemen. Bespreek eventueel in de groep welke gezonde ingrediënten je nog aan het recept zou kunnen toevoegen en welke ongezonde ingrediënten je zou kunnen vervangen.
- Gebruik materiaal van de lokale GGD. In Leiden hebben ze een infotheek, met o.a. een ontzettend groot zeil met de Schijf van Vijf. Neem allerlei producten mee en laat deelnemers beoordelen waar welke producten passen. Je kan dit natuurlijk ook doen door een Schijf van Vijf uit te printen. Maak er een proeverijtje van, met noten, worteltjes, yoghurt enzovoorts. Je kunt ook de online Schijf van Vijf-tool met de groep behandelen.
- Doe de opdracht van bladzijde 34 uit het werkboek met echte suikerklontjes.
- Gebruik de bijlage 'Hoe ziet mijn weekmenu eruit?' geprint op A3. Verdeel de groep per twee deelnemers. Laat de deelnemers eerst op een kladblad opschrijven wat ze elke dag koken en hoeveel tijd, inclusief boodschappen doen, ze kwijt zijn. Laat ze zelf berekenen hoeveel uur per week zij bezig zijn met koken. De deelnemers zullen schrikken van het aantal uren, maak hier als trainer gebruik van. Vraag ze nu om zelf eerst een planning te maken voor de hele week. De planning moet realistisch zijn. De deelnemers moeten in hun planning variaties brengen in hun voedingspatroon, gezondere stijl en daarnaast moeten ze ook minder vaak bezig zijn met koken. Neem voor deze oefening ruim 1 uur. Bespreek samen met de deelnemers in het tweede uur welke planning haalbaar is en geef ze tips en advies. Geef als huiswerk: maak een nieuwe planning op basis van de adviezen en tips. Neem volgende week mee.
- Speel met de groep het Gezonde leefstijlspel (spel gericht op ouders met kinderen tussen de 0-12).

### Onderdeel 7: Orgaandonatie

#### Benodigheden:

- Lesbrief lezen en schrijven: <https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/donorwet>
- Website hoe werkt orgaandonatie: <https://www.hoewerktorgaandonatie.nl/nl/>.
- Q&A rijksoverheid over orgaandonatie: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/orgaandonatie-en-weefseldonatie/vraag-en-antwoord/voor-wie-geldt-de-nieuwe-donorwet-actieve-donorregistratie>

#### Orgaandonatie

Uit ervaring weten we dat er veel onbekend is over de donorregistratie. Sinds 1 juli 2020 is de nieuwe Donorwet van kracht. Bespreek met je groep wat de consequenties hiervan zijn. Je kunt dit doen aan de hand van de uitgebrachte lesbrief van de Stichting Lezen en Schrijven.

Op de website van 'Hoe werkt orgaandonatie' vind je een laagdrempelige uitleg. Deze is tevens in het Arabisch beschikbaar. Via de Q&A over orgaandonatie van de rijksoverheid vind je informatie wat betreft statushouders.

#### Extra materiaal

- Pharos heeft over uiteenlopende gezondheidsonderwerpen beeldverhalen ontwikkeld, deze zijn te vinden via: <https://www.pharos.nl/kennisbank/?soort=beeldverhaal>. In de volgende handleiding krijg je als trainer handvatten hoe zo'n beeldverhaal in te zetten: [Hoe-gebruik-ik-beeldverhalen-in-de-opvoedondersteuning-Pharos.pdf](#)
- De serie Gezonde Taal biedt ook hele mooie handvatten om over diverse onderwerpen als bevolkingsonderzoek en stress te bespreken: <https://www.hetbegintmettaal.nl/gezonde-taal/>



**Samen draaien we de sleutel om**

**A. Voorbereiding volgende bijeenkomst**

- Geef als trainer een korte inleiding van de volgende bijeenkomst. Doe dit aan de hand van een schilderij (bijvoorbeeld een oud schilderij van de kringloopwinkel of een canvas doek). Spuit hier met goudverf een sleutel op. Schrijf op een post-it het onderwerp van de volgende training en laat vervolgens iedere deelnemer in een paar woorden op een post-it schrijven wat zij over het volgende onderwerp graag zou willen leren (mag in eigen taal). Maak een foto van het resultaat en deel deze in de groepsapp. De volgende bijeenkomst verwijder je de post-its en vervang je deze door de volgende en zo herhaalt zich het proces.

**B. Afronding van de bijeenkomst**

- Sluit de bijeenkomst af met een rondje positief: 'Ik ga naar huis en ik neem mee:...'
- Sluit als trainer het rondje af met dingen die je gezien hebt in de groep en waar jij trots op bent. Dank iedereen hartelijk voor de aanwezigheid en vertel hen dat je ze ook de volgende keer weer graag verwelkomt!
- Een optie is om de deelnemers de leerpunten in bijvoorbeeld een schrift te laten schrijven.
- Geef zelf beknopt weer wat het doel van deze bijeenkomst was, geef deelnemers eventueel huiswerk mee en spreek vervolgcities af.
- Herinner de deelnemers aan de datum van de volgende bijeenkomst en vraag hen op tijd te komen of om zich af te melden als het een keer niet lukt aanwezig te zijn.
- Een uitgebreid welkom en een positieve afsluiting is belangrijk. Deelnemers voelen zich hierdoor gekend en voelen dat ze er mogen zijn. Een positieve afsluiting is een mooie verbinding naar een volgende bijeenkomst.

**C. Tijd voor reflectie**

- Neem na afloop van de training zelf even tijd om te reflecteren. Doe dit aan de hand van onderstaande checklist. Bereid vanuit hier de volgende training voor.
  - Hoe was de sfeer? Worden de kaders (zie sleutel 1) nog voldoende gehanteerd?
  - Is iedere deelnemer aan het woord geweest? Welke dingen wil je nog graag te weten komen over de deelnemers?
  - In hoeverre is de sleutel 'omgedraaid'? Welk onderdeel van de sleutel heeft nog meer aandacht?
  - Welke zaken zijn je opgevallen en wil je terugkoppelen aan de vaste begeleider van de deelnemers in kwestie?

**Sleutel 3 - Opgroeien en opvoeden in twee culturen**

**Doelen**

- Deelnemers hebben kennis aangereikt gekregen over cultuur.
- Deelnemers zijn zich bewust van de definitie van cultuur.
- Deelnemers hebben kennis van de collectieve en de individualistische cultuur.
- Deelnemers hebben gesprekken gevoerd over waarden en normen door middel van het waar-denspel.
- Deelnemers kennen de vier opvoedstijlen.
- Deelnemers weten wat positief opvoeden betekent.
- Deelnemers zijn zich bewust van de uitdagingen die hun kind tegenkomt in een nieuwe cultuur. Ze weten hoe zij als opvoeder hun kind op een goede manier kunnen begeleiden.



**Aantal benodigde trainingen: 2 - 4**

**Benodigheden:**

- Materiaal Prodemos: 'muurtje bouwen' en scharen. Te downloaden via: <https://www.prodemos.nl/Voor-gemeenten/Burgerparticipatie2/Toolbox-Participatieverklaring/Download-de-materialen-gratis>.
- Informatie over Triple P – Positief opvoeden: [www.triplep-nederland.nl](http://www.triplep-nederland.nl)
- Flyer met tips in verschillende talen: <https://www.triplep-nederland.nl/nl-nl/de-triple-p-methode/triple-p-en-corona/>
- Handleiding van Het Gesprek, te downloaden via: <https://www.dzb.nl/ESF>
- Filmpjes van project JAS over School in Nederland (1) en Studeren in Nederland (2) (In Nederlands, Tigrinya, Arabisch en Engels: [https://www.youtube.com/channel/UCcT-J4biRYog\\_QiCieCFN7Q](https://www.youtube.com/channel/UCcT-J4biRYog_QiCieCFN7Q)) In bijlagen 5 en 6 vind je de uitgeschreven tekst van de filmpjes in het Nederlands.
- Bijlage 7: 15 tips voor 10-minutengesprekken op school

## De sleutel in het slot

### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

### 2. Afspraken met de groep:

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoeft je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

### 3. Hoe gaat het met ons?

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

### 5. Spreek Nederlands.

- Bak en bak iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bak het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen 1 op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

## Inleiding

Cultuur is iets dat we aangeleerd krijgen door onze ouders en onze omgeving. Cultuur zorgt ervoor dat we onze visie bepalen hoe we richting geven aan ons leven. Cultuur is aan verandering onderhevig, door de ander te zien leer je jezelf kennen. Het is een uitdaging om van de ene naar de andere cultuur te verhuizen. En soms best moeilijk. We hebben een vertrouwde omgeving nodig om hierover te kunnen spreken. Daarom gebeurt dat ook binnen onze groep. We bespreken de uitdagingen die komen kijken bij het opvoeden van kinderen in een andere cultuur en alles wat daarbij komt kijken.

## Cultuur

De definitie van cultuur die we in deze bijeenkomst willen bespreken is de volgende:

cultuur is een door de tijd heen veranderend systeem van waarden, normen en leefregels. Cultuur wordt van generatie op generatie doorgegeven. Voor de mens is hun cultuur vaak **onbewust** richtinggevend voor hun gedrag en kijk op de wereld. In filosofische zin wordt cultuur, dat wat door de mens verworden is, tegenover 'de natuur' dat wat aangeboren is gesteld.

Cultuur is de collectieve mentale programmering, die de leden van één groep of categorie mensen onderscheidt van die van een ander. Deze definitie van Hofstede en Hofstede maakt ons duidelijk dat cultuur een onuitwisbare invloed heeft op ons leven. Hofstede en Hofstede<sup>3</sup> maken ons duidelijk dat we ons op ons tiende levensjaar 85% van onze waarden en normen hebben toegeëigend. Dit betekent dat er nog 15% ruimte is voor de toeëigening van nieuwe normen en waarden, na je tiende levensjaar. En dit laat zien dat het voor een volwassene die migreert naar een andere cultuur, met andere/nieuwe normen en waarden, een flinke uitdaging is om zijn/haar weg te vinden.

### Individuegerichte en groepsgerichte cultuur:

In de training Het Gesprek is ingegaan op de verschillen tussen de individuerichte en de groepsgerichte (familie)cultuur. Het betreft hier essentiële informatie als we spreken over 'opgroeien en opvoeden in twee culturen'. Dit komt ook in sleutel 7 aan bod.

*Individuegerichtheid is een woord waarmee we aangeven dat mensen het prettig vinden om hun leven in te richten naar hun eigen voorkeur en wensen. Men houdt minder rekening met de wensen van een groep of de familie bij hun keuzes. Eigen mening, tijd voor jezelf, je 'eigen ding doen' zijn belangrijker dan je leven inrichten volgens de mening van de groep, de stam of familie. Is dat laatste wel bepalend voor de keuzes die je maakt, dan praten we over groepsgerichte culturen. In die culturen staat de eigen groep en de familie centraal. De wensen van de familie of de groep als geheel gaan dus boven jouw individuele wensen. Je identiteit wordt in de eerste plaats bepaald door de groep waar je bijhoort en niet door wie jij als individu bent. We beweren niet dat een individuerichte cultuur beter is dan een groeps- of familiecultuur of andersom. Beide culturen verschillen nu eenmaal van elkaar. Om te (over)leven in een individuerichte cultuur doe je er wel goed aan om te proberen te begrijpen waarom het zo gaat. Tussen individuerichte en groepsgerichte culturen bestaan duidelijke verschillen. Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat de verschillen een gemiddelde zijn. Binnen groepsgerichte culturen kan wel degelijk een eigen individuele keuze worden gemaakt en binnen individuerichte culturen kan ook familie een belangrijke positie innemen in het leven van een persoon. Over het algemeen zijn niet-westerse landen meer groepsgericht dan westerse. Maar ook in westerse landen komt deze cultuur voor. Binnen een land*

<sup>3</sup> Bron: Allemaal anders denkkenden, omgaan met cultuur verschillen

zijn er eveneens verschillen. In steden is men vaak meer individugericht dan op het platteland. Ook de cultuur tussen regio's kan een wereld van verschil zijn. (Uit: Trainershandleiding Het Gesprek, pagina 24)

Bespreek het volgende plaatje. Vraag of de deelnemers het beeld herkennen. Welk plaatje hoort bij een individugerichte cultuur en welke bij een groepsgerichte cultuur?



In individugerichte culturen leren kinderen te reflecteren op wat zij fout hebben gedaan en leggen ouders veelal veel uitleg in hun opvoeding. Dit past bij de individuele ontwikkeling van het kind en het leren nemen van de eigen verantwoordelijkheid. In de opvoeding is ook veel aandacht voor het omgaan met conflicten en het praten over een conflict.

Het is ontzettend boeiend om naar onze waarden en normen te kijken. Hieronder zie je de piramide van Maslow (die past bij het Westen) Deze piramide is een behoeftehiërarchie waarbij de hoogste behoefte 'zelfontwikkeling' is. Tegenover de piramide van Maslow stelt Pinto een piramide die past bij de Oosterse culturen. 'Eer' staat hier bovenaan. Hieronder verstaan we het voorkomen van gezichtsverlies, schaamte en eer-aantasting. We zien hier in alle lagen van de twee piramides dat de behoeften van elkaar verschillen. Waar in Nederland wordt gestreefd naar 'zelfontwikkeling', is bij groepsgerichte culturen de ontwikkeling van de groep en het behouden van de goede naam het allerbelangrijkste en het belang van de individu ondergeschikt aan het belang van de groep.



Bron: <https://www.ici.co.nl/berichten/maslow-for-the-west-and-pinto-for-the-rest/>

### Werkvorm: Muurtje bouwen

Iedere deelnemer krijgt een vel waarop bakstenen getekend zijn. Op iedere baksteen staat een (kern)waarde. De deelnemers gaan met deze bakstenen een 'muurtje bouwen'. De voor hen belangrijkste begrippen vormen de basis van het muurtje, die komen onderop. In de laag daarboven komen de begrippen die vervolgens het belangrijkste zijn. De minst belangrijke bakstenen komen helemaal bovenop.

Iedere deelnemer bouwt zo een muurtje uit dezelfde set van waarden, maar ieder muurtje zal er anders uit komen te zien. Na 10 minuten mag elke deelnemer zijn muurtje toelichten en mogen andere deelnemers er vragen over stellen. Zijn er overeenkomsten of juist verschillen? Na afloop reflecteer je als trainer kort met de groep op de opdracht. Bij een groep met een zeer laag taalniveau kun je deze werkvorm in afgeslankte vorm doen: bespreek welke begrippen de mensen wel begrijpen, en gebruik alleen die. Het doel van deze werkvorm is niet kennisoverdracht, maar uitwisseling van waarden.

### Opvoedstijlen

Veel deelnemers geven aan vragen te hebben over opvoeding. Het is heel nuttig om informatie te delen over de verschillende opvoedstijlen. Deelnemers leren hierdoor hun eigen opvoedstijl te herkennen. De ervaring leert dat door de verschillende stijlen te bespreken, deelnemers hun eigen opvoedstijl leren te herkennen en wat de voor- en nadelen zijn van deze stijl. Deze bewustwording helpt moeders om veranderingen door te voeren. Daarnaast herkennen deelnemers soms ook dat zij als moeder een andere opvoedstijl hanteren dan de vader. Het helpt om hier samen naar te kijken en dit te bespreken. De vier opvoedstijlen zijn:

1. Autoritaire opvoedstijl
2. Toegeeflijke/Permissieve opvoedstijl
3. Gezaghebbende opvoedstijl (ook wel democratisch en autoritatief)
4. Verwaarlozende opvoedstijl

### 1. Autoritaire opvoedstijl

Een autoritaire opvoedstijl kenmerkt zich door veel regels. De ouder is de baas en het kind moet gehoorzamen. Houdt het kind zich niet aan de regels? Dan krijgt het straf. Autoritaire ouders leggen de regels niet uit en geven geen ruimte voor discussie.

### Voordelen autoritaire opvoedstijl:

- Een kind weet heel precies wat zijn ouders van hem verwachten. Zijn ouders zijn overduidelijk de baas en bepalen wat er gebeurt. Sommige kinderen kunnen (tijdelijk) baat hebben bij een autoritaire opvoeding.

### Nadelen autoritaire opvoedstijl:

- Een kind kan angstig en volgzaam worden door een autoritaire opvoeding. Of juist opstandig of agressief. In ieder geval ontwikkelt een kind weinig zelfstandigheid en weinig zelfvertrouwen. Het leert niet zelf te beredeneren waarom het iets wil en kan moeilijk beslissingen nemen voor zichzelf. Deze afdwingende manier van opvoeden kan voor veel strijd zorgen. Als het kind groter wordt, gaat hij of zij zich steeds meer onttrekken aan de ouders.

## 2. Toegeeflijke/Permissieve opvoedstijl

Toegeeflijke ouders hebben veel aandacht voor de wensen en behoeften van hun kind. Ze geven hun kind bijna altijd hun zin. In feite is het kind de baas en er worden weinig eisen aan hem gesteld. Ouders die deze stijl hanteren, nemen hun kind wel serieus, maar zichzelf (of in ieder geval hun eigen regels) niet.

### Voordelen toegeeflijk/permissieve opvoedstijl:

- Bij deze manier van opvoeden zijn ouder en kind gelijkwaardig. Er doen zich weinig conflicten voor: het kind mag (bijna) alles.

### Nadelen toegeeflijk/ permissieve opvoedstijl

- Een kind van permissieve ouders wordt verwend en leert geen grenzen kennen. Hij krijgt weinig feedback, wordt gemakzuchtig en leert niet om rekening te houden met anderen. Bovendien leert hij niet om met zijn emoties om te gaan en om zichzelf te beheersen: hij kan verdrietig, impulsief en agressief worden. Als het kind naar de puberteit gaat, kunnen de opvoeders hun invloed verliezen.

## 3. Gezaghebbende opvoedstijl (ook wel democratisch en autoritatief)

Ouders die regels stellen en tegelijkertijd oog hebben voor de wensen en behoeften van hun kind zijn democratische of autoritatieve opvoeders. Zij geven leiding met liefde, houden rekening met de ontwikkeling van hun kind en overleggen met hun kind. De regels die ze stellen onderbouwen ze met argumenten. Het kind wordt gesteund en aangemoedigd. 'Geef je kind liefde, zonder alles te accepteren. En wees ervan overtuigd dat een begrenzing niet altijd een beperking is', zegt ontwikkelingspsycholoog Steven Pont

### Voordelen gezaghebbende opvoedstijl:

- Deze manier van opvoeden stimuleert het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van het kind. Het kind wordt als persoon gerespecteerd en zijn ontwikkeling wordt gevolgd. Er is wederzijdse openheid tussen kind en opvoeder. Kinderen die op deze manier worden opgevoed, zijn vaak opgewekter en doen het iets beter op school. Ze hebben minder gedragsproblemen en zijn weerbaarder tegen de negatieve invloed van sommige leeftijdsgenoten.

### Nadelen gezaghebbende opvoedstijl:

- De democratische opvoedingsstijl kost het meeste tijd en energie van alle opvoedingsstijlen. Het kind zal de ouder niet blindelings gehoorzamen; hij wil argumenten horen. Daarover in gesprek gaan kost tijd en geduld. Ouders en kind moeten accepteren dat hun meningen niet altijd overeenkomen. Het gevaar is dat een kind te vrij en te mondig wordt. En dat ouders maar blijven praten en argumenteren in plaats van grenzen te handhaven.

## 4. Verwaarlozende opvoedstijl

Er zijn ook opvoeders die hun kind verwaarlozen. Zij stellen weinig regels, maar bieden ook weinig geborgenheid, steun, veiligheid en betrokkenheid. Het kind wordt aan zijn lot overgelaten: hij mag het allemaal zelf uitzoeken.

### Voordelen verwaarlozende opvoedstijl:

- Weinig of geen aandacht besteden aan een kind is gemakkelijk. Een ouder als deze heeft alle tijd voor zichzelf of zijn werk.

### Nadelen verwaarlozende opvoedstijl:

- Van een verwaarlozende opvoeder leert een kind niets: hij leert niet wat verstandig is, of eerlijk. Daardoor loopt een kind van zo'n ouder eerder het risico om met verkeerde vriendjes in aanraking te komen. In ieder geval voelt een kind dat op deze manier wordt opgevoed zich eenzaam, in de steek gelaten en niet geliefd.

### Werkvorm: terugkijken naar mijn opvoeding en mezelf zien als opvoeder

Verdeel de groep in tweetallen en laat ieder tweetal de volgende vragen bespreken:

#### Welke opvoedstijl herken jij vanuit jouw opvoeding?

Gebruikten je ouders dezelfde opvoedstijl?

Welke opvoedstijl past het beste bij jou en bij je kind?

Bij de keuze van een opvoedstijl spelen verschillende factoren een rol, bespreek deze met elkaar:

- De situatie
- Het temperament en geslacht van je kind
- Je eigen opvoeding en karakter
- De omgeving waarin je je kind opvoedt

### Positief opvoeden, Triple P

In Nederland kennen we de methode Positief opvoeden, ook wel Triple P genoemd. Dit is een afkorting van Positive Parenting Program. Het is een methode voor opvoedondersteuning voor ouders met kinderen van 0-16 jaar. Triple P is een laagdrempelig integraal programma met als doel emotionele en gedragsproblemen bij kinderen te voorkomen door het aanleren van opvoedvaardigheden. Triple P stimuleert ouders om te leren zelf problemen op te lossen en te leren omgaan met nieuwe opvoedsituaties. Ouders maken zelf hun eigen plan van aanpak. De Triple P methode staat het dichtst bij de democratische opvoedstijl.

### De vijf uitgangspunten van Triple P

1. Kinderen hebben veiligheid en bescherming nodig die op hun leeftijd is afgestemd.
2. Kinderen laten leren door positieve aandacht en aanmoediging.
3. Maak gebruik van aansprekende discipline: stel als ouder duidelijke regels, geef op een heldere manier instructies en reageer snel en doortastend wanneer
4. kinderen ongewenst gedrag vertonen.
5. Waardeer je kind. Ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in zijn eigen tempo.
6. Verwacht ook niet te veel van jezelf als ouder. Het gaat allemaal om de juiste balans.

Bespreek eventueel nog de tips over positief opvoeden in de flyer met tips die is ontwikkeld voor onzekere tijden in de coronacrisis. Deze is zeker ook het bespreken waard wanneer de crisis voorbij is. Ook statushouders kampen met onzekerheid. Hoe zal de toekomst gaan? Kan ik werk vinden? Hoe gaat het met de taalontwikkeling? Lukt het om in te burgeren en te wennen aan een nieuwe cultuur. Kinderen krijgen absoluut iets van deze onzekerheid mee.



## Werkvorm Casussen opvoeding

Bespreek de casussen van Rachel en Lyam.

Rachel (5 jaar) heeft tijdens het eten even helemaal geen zin meer in alles. Haar broer vertelt wat hij die dag heeft gedaan op school, maar zij wil nu alle aandacht. Om de aandacht te trekken trekt ze aan het tafelkleed en zorgt er zo voor dat een deel van het servies op de grond terecht komt.

Vraag aan de deelnemers hoe zij denken dat er vanuit de twee verschillende culturen (individuegericht en groepsgericht) gereageerd gaat worden. Bespreek dit met elkaar.

Liam (6 jaar) zit in groep 3. Hij heeft niet goed geslapen, hij voelt zich helemaal niet lekker. De juf ziet het. Liam moet aan de slag met een schrijfpodracht, maar na een half uur heeft hij nog niets op papier staan.

Bespreek met de deelnemers hoe zij denken dat er vanuit de twee verschillende culturen door de juf gereageerd zal worden.

Bespreek dat het goed mogelijk is dat kinderen moeten wennen aan het leven in Nederland en dat het lastig is om de nieuwe cultuur te begrijpen. Thuis is de groepsgerichte cultuur met name aanwezig en bijvoorbeeld op school is er veel aandacht voor de ontwikkeling van het individu. Kinderen zullen moeten leren om met die verschillen om te gaan en een nieuwe balans te vinden, en dat geldt ook voor de ouders.

Je kunt de volgende vragen bespreken: hoe ga je met de cultuurverschillen om? Welke zaken vallen jou met name op in jouw gezin? Hoe begeleid je jouw kind(eren) hierin? Hoe voorkom je dat jouw kind in conflict komt met wat hij/zij zelf wil en wat de familie van hem vraagt? Hoe wil jij je als moeder hierin opstellen?

Motiveer moeders om naar een opvoedcursus te gaan, vaak bij het lokale CJG. In Leiden: JES Rijnland.

## Onderwijssysteem Nederland

We komen veel deelnemers tegen die niet goed weten hoe het Nederlandse schoolsysteem werkt. In gesprekken met de docent neemt veelal de kind een tolkende rol op zich en vaak laten deelnemers de gespreksvoering over aan de vader. Wij geloven dat het deelnemers in hun kracht zet als zij een grotere begeleidende rol kunnen pakken. Hiervoor zijn kennis en vaardigheden met betrekking tot het onderwijs noodzakelijk.

Project JAS heeft een aantal filmpjes ontwikkeld, waaronder een tweetal over onderwijs:

1. School in Nederland
2. Studeren in Nederland

Laat de filmpjes zien en bespreek vragen. Ga daarnaast in ieder geval in op de volgende onderwerpen.

De vrijwillige inzet die van ouders wordt gevraagd, bijvoorbeeld begeleiding bij schooluitjes, het zijn van luizenmoeder/vader. Moedig de deelnemers aan om bij deze activiteiten aanwezig te zijn. Vraag wie op dit moment betrokken is. En zo niet, vraag door wat de deelnemers tegenhoudt. Is het de taal? Herinner de deelnemers dan aan de theorie over niet-helpende gedachten uit sleutel 7.

Bespreek wat 10-minutengesprekjes zijn en bespreek de tips die zijn opgenomen in de bijlage. Een aanvullende belangrijke tip is dat je je kinderen niet meeneemt naar een 10-minutengesprek en ook niet laat vertalen. Het brengt kinderen in een lastige positie. Docenten willen soms bewust even alleen met de ouder(s) in gesprek, omdat hij/zij zich zorgen maakt over je kind.

## Werkvorm 10-minutengesprek

Oefen 10-minutengesprekken. Maak casussen van leerlingen. Verdeel de groep in docenten en ouders. Laat de gesprekken daadwerkelijk 10 minuten duren. Blik daarna samen met de deelnemers terug op wat is besproken. Hoe ging het gesprek? Wat was moeilijk? Had je genoeg aan 10 minuten?

Ga in op het schooladvies dat in groep 8 wordt gegeven. Vaak vinden deelnemers, met name van Syrische en Turkse afkomst, het lastig dat het advies van de docent ook zo zwaar meetelt. Hoe komt een advies van een docent tot stand? Is de docent betrouwbaar? Ga in op deze vragen en bespreek dat docenten het beste met je kind voorhebben. Natuurlijk kunnen er fouten worden gemaakt, maar dit zijn uitzonderingen. Soms zijn deelnemers teleurgesteld over het lage niveauadvies dat hun kind heeft gekregen. Ga hier op in. Zet eventueel op het bord de vraag: wat is goed voor mijn kind? Naast de vraag: wat is mijn droom voor mijn kind? Werk eraan dat we allemaal uiteindelijk willen dat ons kind goed in zijn/haar vel zit en opgroeit tot een zelfstandige en zelfverzekerde volwassene. Ga in op het risico dat het stellen van te hoge eisen met zich meebrengt voor de psychische gezondheid van de jongere.

Van veel scholen horen we terug dat zij het contact met moeders missen. Veelal brengen vaders de kinderen weg en gaan kinderen met oudere broertjes en zusjes mee naar huis. Bespreek dit, geef aan dat het belangrijk is dat moeders zichtbaar zijn. Bespreek tot welke leeftijd je je kind haalt/brengt. Dit is erg afhankelijk van de verkeerssituatie. Vaak kun je het goed inschatten door als moeder om je heen te kijken als je je kind ophaalt, ben jij de enige ouder die staat te wachten? Of zijn er meer ouders.

## Sleutel 4 – Seksualiteit enzo

### Doelen

- Deelnemers hebben kennis van hun lichaam en weten waar deze kennis te vinden is. Deelnemers hebben kennis van de begrippen seksualiteit en integriteit
- Deelnemers zijn zich bewust van de definitie taboe
- Deelnemers begrijpen hun moeite met het bespreekbaar maken van taboe gevoelige onderwerpen en weten waar ze hulp kunnen vragen.



**Aantal benodigde trainingen: 2-4**

### Benodigheden:

- Flipover, stiften, beamer
- De website van Rutgers met informatie over seksuele gezondheid in 16 talen: [www.zanzu.nl](http://www.zanzu.nl)
- Handleiding van Het Gesprek, te downloaden via: [https://www.dzb.nl/ESF Anatomisch model van de mens](https://www.dzb.nl/ESF/Anatomisch%20model%20van%20de%20mens)
- Voorlichtingsbrochure Rutgers Seksuele ontwikkeling van kinderen 0-18 jaar: <https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/wat-zoekt-u/voorlichtingsmaterialen/seksuele-ontwikkeling-van-kinderen-0-18-jaar/103021&page=>
- Draaiboek voor scholen van Rutgers met werkvormen om seksuele opvoeding te bespreken: [https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/wat-zoekt-u/les-en-spel materialen/kriebels-op-school-draaiboek/16500&page=3](https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/wat-zoekt-u/les-en-spel-materialen/kriebels-op-school-draaiboek/16500&page=3)
- Meisjesbesnijdenis:
- Op de volgende sites vind je informatie en voorlichtingsmateriaal: <https://www.pharos.nl/thema/meisjesbesnijdenis-vgv/> en [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl)
- Wijs deelnemers op het dichtstbijzijnde medische spreekuur: <https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-vgv-sprekuren/>
- Bestel, of leen bij de GGD, een voorlichtingskoffer: <https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/koffer-anticonceptie-voor-jou/15232>. Deze bevat tevens een handleiding: <https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/zoekenhandleiding-anticonceptie-voor-jou/112649&page=>.
- Anticonceptietest, zie bladzijde 48 van de handleiding hierboven vermeld of online via <https://anticonceptievoorjou.nl/>.

### De sleutel in het slot

#### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

#### 2. Afspraken met de groep:

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoeft je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

#### 3. Hoe gaat het met ons?

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

#### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

#### 5. Spreek Nederlands.

- Bakken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bakken het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

#### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen 1 op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

### Inleiding

Intimiteit en seksualiteit. Ze zijn voor een mens belangrijk, zoals eten en drinken dat zijn. Daarom wordt er in Nederland sinds 2014 op alle scholen les gegeven over seksualiteit. Het praten over seksualiteit, bijvoorbeeld met je partner of met je kind wordt niet altijd gemakkelijk gevonden. Voor sommigen is het een taboe om te spreken over alles wat te maken heeft met seksualiteit. In deze sleutel gaat het over taboegevoelige onderwerpen en hoe hier toch ondanks dat taboe over gesproken kan worden.

### Taboe

Een taboe is iets waarvan veel mensen vinden dat het niet mag of waarover je niet mag praten. Soms wordt het in verband gebracht met religie en dan wordt het als een heilig verbod beschouwd. Een taboe is een sociale norm, dat zegt 'je kan dit niet doen' of 'je kunt hier niet over spreken'.

Het kan dus zijn dat je vanuit je eigen cultuur hebt meegekregen 'over seksualiteit wordt niet gesproken'. In Nederland krijgen je kinderen les op school over hun lichaam en seksualiteit. Je wilt er graag met je kinderen over spreken en hen ondersteunen en voorleven. Tijdens de Vrouwentraining krijg je alle informatie die je nodig hebt en je oefent de gesprekken samen met de andere deelnemers. Je kunt het en je wilt het en toch... blijft het stemmetje in je hoofd je vertellen dat je dit niet mag doen.

Tijdens de les over cultuur hebben we gesproken over het feit dat de waarden en normen die je aangereikt hebt gekregen al op je tiende levensjaar voor 85% vastliggen. Deze sociale norm is er een van en is daarom vaak lastig om te veranderen. Daarnaast zegt Hofstede en Hofstede ook nog eens dat als je in een crisis verkeert of in een grote verandering zit, je makkelijk terugvalt in de waarden en normen die je als kind hebt toegeëigend.<sup>4</sup> Soms zelfs nog als je al 30 jaar in een andere omgeving woont. Bewustwording van het feit dat dit zo is, is een goede start tot verandering. De GGD of Centrum voor Jeugd en Gezin is vaak de juiste plek waar je om gesprek kunt vragen. De jeugdgezondheidszorg is opgeleid om met ouders en kinderen in gesprek te gaan over seksualiteit. Je kunt er ook een gesprek op maat aanvragen.

Voordat je als trainer aan het taboeonderwerp meisjesbesnijdenis begint is het goed om over de seksuele ontwikkeling van een mens te spreken. Onze ervaring is dat als je seksuele ontwikkeling van kind tot volwassene goed uitlegt, er veel herkenning is en de rest van de gesprekken makkelijker gaan. Ook kun je de voorlichtingsbrochure van Rutgers gebruiken. De voorlichting geeft met name inzicht in het feit dat onze hersenen al ons hele leven hormonen aanmaken die met onze primaire behoeften hebben te maken. Bijvoorbeeld het doktertje spelen bij 5- en 6-jarigen is niet iets waar je je zorgen over hoeft te maken. Het is natuur, en spelenderwijs ontdekken dat jongens en meisjes van elkaar verschillen. In het Draaiboek voor scholen van Rutgers vind je verschillende werkvormen om dit thema te bespreken.

Deel de website Zanzu.nl met de deelnemers. Ze kunnen op hun eigen tijd informatie nog eens doorlezen in hun eigen taal.

<sup>4</sup> Hofstede, G.H. (1991). Allemaal andersdenkende, omgaan met cultuurverschillen. Amsterdam, Contact.

### Meisjesbesnijdenis

Afhankelijk van de herkomst van deelnemers kun je ervoor kiezen het thema kort of uitgebreid te bespreken. In een aantal landen is meisjesbesnijdenis nadrukkelijk aanwezig, in andere contexten is het minder gebruikelijk of is onbekend wat de omvang is. Zo heeft Pharos, een organisatie met veel expertise op dit onderwerp, besloten om Syrië niet toe te voegen aan de risicolanden. Niet omdat meisjesbesnijdenis in Syrië niet bestaat, maar omdat de omvang onvoldoende duidelijk is en er vanuit gezondheidsinstanties in Nederland ook geen risico's voor deze doelgroep worden aangegeven.<sup>5</sup> Voor landen als Eritrea, Somalië en Soedan liggen de percentages van meisjes die risico lopen besneden te worden tussen de 83% en 98%. Onze ervaring is dat het met name voor deelnemers afkomstig uit deze landen een zeer emotionele training is. Het is heel belangrijk om dit onderwerp te laten bespreken door een sleutelpersoon (van Pharos) die hierop is getraind. Zij vertelt vaak ook haar persoonlijke verhaal en slaat hiermee een brug naar de deelnemers. Hierdoor ervaren zij ook ruimte hun persoonlijke verhaal te delen en is het mogelijk om hen door te verwijzen. Gebruik materiaal van Pharos en Fsan om deze voorlichting vorm te geven. Wijs deelnemers op het spreekuur, dat is gratis. Hersteloperaties zijn tot op heden niet vergoed<sup>6</sup>.

### LHBT

Vraag of deelnemers nog weten wat zij eerder in het programma of op taalschool over dit thema hebben geleerd. In Leiden hebben alle deelnemers aan de Vrouwentraining eerder de training Het Gesprek gehad. In de handleiding van Het Gesprek komt het thema LHBT aan bod. Vraag wat ze hebben onthouden? Waar staan de letters LHBT voor? Vertel waar de letters LHBT voor staan (lesbiennes, homo's, biseksuelen, transgenders). Benoem dat de kernwaarde gelijkheid ervoor zorgt dat alle minderheden er in Nederland bij horen, dus ook de LHBT-gemeenschap.

In de trainershandleiding van Het Gesprek staat op pagina 62 het volgende: Geef aan dat er mensen zijn die beweren dat homoseksualiteit puur aangeleerd gedrag is. Benoem dat men er in de wetenschap over eens is dat de genetische aanleg de doorslaggevende factor is bij een homoseksuele, lesbische of biseksuele oriëntatie. Je wordt niet homoseksueel, maar je bent het, omdat je zo wordt geboren. Het wordt niet door de opvoeding beïnvloed en het is geen keuze. Geef aan dat sommige mensen homoseksualiteit zien als een aangeboren afwijking of dat het een ziekte is. Bespreek uitgebreid dat je homoseksualiteit wellicht beter begrijpt als je het vergelijkt met linkshandigheid als afwijking van de rechtshandige norm. De meeste mensen zijn rechtshandig en vroeger moesten alle kinderen rechtshandig leren schrijven, ook als zij linkshandig waren. Op school werden zij soms zelfs geslagen om linkshandigheid af te leren. Inmiddels is linkshandigheid geaccepteerd. Het is niet minder of slechter dan rechtshandigheid en het is al helemaal niet iets wat zou moeten worden onderdrukt, afgeleerd of verboden. Ook een andere seksuele voorkeur is niet iets wat je met onderdrukken of straffen kunt afdrukken. Net als links- en rechtshandigheid hebben homo- en heteroseksualiteit (en niet te vergeten biseksualiteit) evenveel bestaansrecht.

Haal vervolgens feiten uit fabels die je zijn opgevallen, zoals 'in Syrië bestaat homoseksualiteit niet'. Laat de deelnemers zich bewust worden dat hun kind ook homoseksueel kan zijn. Bespreek hoe belangrijk het is dat kinderen zich veilig voelen bij jou als moeder. Vraag de deelnemers hoe zij hierover denken. De kans is groot dat ze niet overtuigd zijn, dit hoeft ook niet. Wat je vandaag

<sup>5</sup> Geraci, D., & Mulders, J. (2016). Female genital mutilation in Syria? An inquiry into the existence of FGM in Syria. Pharos, Centre of Expertise on Health Disparities, Utrecht.

<sup>6</sup> [www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/clitorale-reconstructie-na-besnijdenis-hoort-in-basispakket.htm](http://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/clitorale-reconstructie-na-besnijdenis-hoort-in-basispakket.htm)



bespreekt wordt meegenomen en je kunt erop vertrouwen dat ze thuis verder nadenken. Geef aan dat je er altijd voor openstaat vragen over dit thema in latere trainingssessies te beantwoorden.

### Anticonceptie

Gebruik voor deze uitleg de anticonceptiekoffer. Volg de handleiding en laat de deelnemers de verschillende anticonceptiemiddelen zien. Vraag waar ze meer uitleg over willen. Zoom hier extra op in. Bespreek dat de pil het meest gebruikte anticonceptiemiddel is. Bespreek de voors en tegens zoals beschreven in de handleiding. Een belangrijk pluspunt van de pil is dat deze in veel gevallen ook

helpt om menstratieklachten te verminderen. Een nadeel is dat er ook vrouwen zijn die last hebben van bijwerkingen, zoals verminderde zin in seks en depressieve gevoelens. In deze gevallen is het belangrijk dit met de huisarts te bespreken.

### Werkvorm anticonceptietest

Laat alle deelnemers de anticonceptietest maken, op papier of online. Je kunt de test in de cursusruimte projecteren en uitleggen en ze de test op hun mobiele telefoon laten maken. Bespreek met elkaar wat de uitslag is van de test.

### Gezinsplanning

Stuur na deze werkvorm aan op een gesprek over hoe de deelnemers denken over planning van hun zwangerschap. Vraag naar vijf zaken die volgens hen belangrijk zijn om goed voor een kindje te kunnen zorgen. Laat in ieder geval de volgende zaken aan bod komen: 'wat wil jij nu echt?', psychische gezondheid van de moeder, een veilig thuis, gezonde financiële situatie.

### Jouw rechten als vrouw

Bespreek met de deelnemers de vraag: 'Wie is eigenaar van jouw lichaam?' Is dat je man, jijzelf of iemand anders? Belangrijk is dat deelnemers zich er bewust van worden dat zij als vrouw seksuele rechten hebben. Seks buiten jouw wil en toestemming is niet toegestaan, ook niet als het je eigen man is die je hiertoe dwingt. Benoem dat dit verkrachting is en dat dit dus ook binnen het huwelijk mogelijk is. Bespreek dat verkrachting iets ernstigs is en dat het jou als vrouw beschadigt. Moedig deelnemers aan om duidelijk te zijn in wat zij willen, eerlijk hun grenzen aan te geven. Bespreek dat seksualiteit evengoed voor jou als vrouw is, om van te genieten. Als man en vrouw samen seks willen is dit iets moois en verbetert het de relatie. Het is belangrijk om als man en vrouw hierover met elkaar te praten: wat vind jij fijn, wat vind ik fijn? Hoe kunnen we hier dingen in verbeteren?

### Extra materiaal:

- Bespreek het thema zwangerschap. Je kunt hiervoor het beeldverhaal *Zohra is zwanger* gebruiken, te downloaden via: <https://www.pharos.nl/kennisbank/zora-is-zwanger-wat-kan-zora-doen/>. Het boekje bevat nuttige informatie. Sommige deelnemers denken bijvoorbeeld dat bewegen tijdens zwangerschap niet gezond is. Verder is het belangrijk om aandacht te besteden aan gezonde voeding. Laat zien waar je informatie kunt vinden over wat je mag eten tijdens je zwangerschap. <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/zwangerschap.aspx>.

## Sleutel 5 – Relatie en communicatie

### Doelen

- Kennisoverdracht
- Deelnemers zijn zich bewust van cultuur in communicatie
- Deelnemers zijn zich bewust van communicatie in cultuur
- Deelnemers krijgen handvatten hoe te spreken met hun kinderen en partners ook over taboe gevoelige onderwerpen.
- Deelnemers krijgen inzicht in de gelijkwaardigheid van gesprekken

### Benodigdheden:

- Flipover en stiften
- Bijlage 14: Afkortingen van OMA tot LSD (print deze voor iedere deelnemer)



Aantal benodigde trainingen: 2 - 4

### De sleutel in het slot

#### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

#### 2. Afspraken met de groep:

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoef je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

#### 3. Hoe gaat het met ons?

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

#### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

#### 5. Spreek Nederlands.

- Bakken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bakken het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

#### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen 1 op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

### Inleiding

‘Cultuur is communicatie’ en ‘communicatie is cultuur’.<sup>7</sup> Culturen worden gevormd door de mensen die een gezamenlijk iets hebben en dit uitwisselen door middel van communicatie. De wijze waarop mensen communiceren wordt sterk bepaald door de cultuur. Cultuur als communicatie is het proces van creëren en gebruiken van gedeelde meningen binnen een speciale gemeenschap en diens geschiedenis. Enerzijds reguleert cultuur het communicatieproces en anderzijds worden door datzelfde proces al bestaande aspecten van cultuur veranderd. Komend van een land waarin de communicatie zo verschillend is van het land waar je komt wonen, vraagt veel van de communicatie binnen je relatie. In de praktijk horen we van veel deelnemers terug dat de communicatie met hun echtgenoot moeizaam gaat. Bijvoorbeeld over de financiën. Vaak worden deze helemaal door de man geregeld en soms twijfelt de vrouw of dit wel goed gaat. Ook als het gaat om de opvoeding spelen er soms andere gedachten. Veel deelnemers die gescheiden zijn ervaren problemen rond de afspraken die gemaakt zijn omtrent bezoekenregelingen. Ook horen we terug dat deelnemers moeite ervaren rond het hebben van seksueel contact. Wat als je geen zin hebt, of je voelt je niet lekker? Wat doe je dan? Je hebt van huis uit geleerd niet te spreken over seksualiteit. In deze sleutel leggen we de nadruk op het bevorderen van de communicatie tussen echtgenoten en (ex-)partners. Mocht je deelnemers in je groep treffen die geen relatie hebben (gehad), geef aan dat het ook voor hen relevant is. De inzichten in deze sleutel kun je ook breder trekken naar relaties in het algemeen.

Communicatie is gericht op het bevorderen van een duurzame relatie tussen mensen (Shoemaker et. al. 1996). Een eerste stap naar een gelijkwaardigere relatie. Het is goed om je als vrouw bewust te zijn van jouw (communicatie)patronen. De partner heeft deze natuurlijk net zo goed. Het zal niet altijd mogelijk zijn je partner hierin mee te nemen en te wijzen op deze patronen. Bewustwording van je eigen patroon kan een eerste stap zijn in het verbeteren van de relatie. Er kunnen echter ook zaken zijn die niet met feedbackregels zijn op te lossen. In deze sleutel eindigen we dan ook met informatie hierover en welke stappen een vrouw kan ondernemen als dit aan de orde is.

Daarnaast is het belangrijk je ervan bewust te zijn dat communicatie sterk beïnvloed wordt door cultuur, zoals in de inleiding beschreven. Communicatie gaat dus niet alleen om de verbale en non-verbale taal, maar ook om de achterliggende (cultureel bepaalde) betekenissen. Het is sterk aan te bevelen om eerst stil te staan bij het culturele aspect, culturele bewustwording, en vervolgens algemene communicatieregels te bespreken.

<sup>7</sup> (vgl Hall & Hal, 1990)

### Relatie en communicatie, culturele bewustwording

Ongetwijfeld is je opgevallen dat communicatie anders wordt vormgegeven in westerse huwelijken. Misschien vraag je je af: hoe kan dit? In sleutel 3 spraken we over waarden en normen. Pinto stelt dat effectieve communicatie is gebaat bij het goed begrijpen van de cultuur van het land van herkomst en de cultuur waarin je nu woont plus de waarden en normen die daarbij van betekenis zijn. In de theorie van Pinto wordt beschreven dat de westerse cultuur een directe communicatiestijl kent vanuit de individuele waarden. Binnen deze communicatiestijl gaat het om de inhoud van een boodschap die overgebracht dient te worden en minder om de manier waarop. Binnen de westerse communicatie hoort verbaal kritisch zijn bij de stijl van communiceren, het is niet erg om het oneens te zijn als er maar een gesprek over mogelijk is. In de niet-westerse cultuur gaat het in eerste instantie minder om de boodschap, maar meer over de manier waarop deze wordt gebracht. Pas als er vertrouwen is onderling kan de inhoud meer voorrang krijgen. De culturele waarde van respect voor de status van de ander is binnen de niet-westerse communicatiestijl van groot belang. Zo is het in veel gevallen niet gebruikelijk met de man in discussie te gaan en krijgt een oudere uit respect gelijk.

De westerse communicatiestijl gaat ervan uit dat een conflict onder vier ogen wordt uitgesproken. Het wordt als beledigend ervaren als dit in een groep wordt besproken. In de niet-westerse communicatie wordt in veel gevallen in een conflictsituatie een tussenpersoon gevraagd om mee te spreken over het conflict, ook anderen, bijvoorbeeld leden van de familie kunnen hierbij aanwezig zijn of worden geraadpleegd. Pinto stelt dat de niet-westerse cultuur spreekt vanuit de ratio en de niet-westerse cultuur vanuit de emotie. Pinto stelt dat het van groot belang is dat mensen zich bewust worden van zowel de eigen als van andermans cultuur, de zogenoemde ‘cultural awareness’. Dit alles maakt dat het mogelijk is om onszelf en anderen te begrijpen. Ten eerste, stelt Pinto, is het van groot belang om de cultuurgebonden normen en waarden van de eigen cultuur te verkennen. Hierbij verwijst hij vooral naar de regels en codes die van invloed zijn op de eigen denk-, handel- en communicatiepatronen. De tweede stap is het onderzoeken van de normen en waarden van de cultuur waar je door migratie in terecht bent gekomen. Als laatste is het vervolgens van belang om de resultaten van de eerste twee stappen constant in het oog te houden en zo te proberen de eventuele verschillen effectief te managen.

Nu je in een nieuwe cultuur leeft zul je merken dat je op een andere manier zult kijken naar de communicatie die je hebt met je partner. Dit komt onder andere doordat er andere situaties optreden en de omgeving iets verwacht. Denk aan de juf/meester op school, die verwacht dat je als ouders samen over problemen praat en gezamenlijk tot een beslissing komt. Nu je familie niet meer dichtbij is en ook geen bemiddelende rol kan oppakken zul je eveneens merken dat je conflicten op een andere manier oppakt. Of wanneer de gemeente van jou vraagt om een baan te zoeken, terwijl je partner dit niet goed vindt. Onderstaande werkvorm gaat hier verder op in.

**Werkvorm: mijn relatie en communicatie in een andere cultuur**

Verdeel de groep in tweetallen. Geef elk tweetal de volgende vragen mee:

- In welke situaties merk ik dat de omgeving iets van mij verwacht in relatie tot mijn partner dat ik eigenlijk anders gewend was in mijn land van herkomst.
- Hoe ga je hier nu mee om? Wat vind je lastig? Wat gaat goed?

Vraag hierna als trainer een plenaire terugkoppeling. Probeer steeds de voorbeelden die genoemd worden vanuit de verschillende culturele perspectieven te benaderen. Het gaat niet om goed/fout, maar om culturele bewustwording.

Cultuur en communicatie lijken sterk onderling gerelateerd, cultuur kan enkel door communicatie worden geuit en de communicatiestijl wordt grotendeels door de cultuur bepaald. Indien de culturen van mensen die met elkaar communiceren meer overeenkomsten vertonen is de communicatie meestal eenduidiger. Naarmate de afstand tussen culturen groter wordt is de communicatie vatbaarder voor miscommunicatie en onbegrip. Een communicatiestijl wordt door een aantal elementen gevormd, waaronder percepties, overtuigingen, houding, waarden, normen en wereldbeeld, het socialisatieproces, persoonlijke kenmerken en identiteit. Al deze factoren samen zijn onderling sterk gerelateerd en hebben ook vergaande gevolgen voor de persoonsvorming.

**Communicatie en jouw eigen gedragspatroon**

Het hebben van een relatie heeft veel overeenkomsten met een dans. Soms is een dans een groot feest, beide partners zijn goed op elkaar afgestemd. Soms is de dans stressvol. Je staat op elkaars tenen, of jij of je partner kunnen elkaar niet bijhouden, doordat een van twee onverwachte bewegingen maakt. In een relatie spreken we over het hebben van gedragspatronen: hoe jij reageert op je partner en jouw partner op jou. Soms werkt dit gewoon heel goed, maar vaak genoeg is er ook sprake van onbegrip.

Om effectieve (interculturele) communicatie te bewerkstelligen is het van belang te weten wat er eventueel fout kan gaan. Het communicatieproces hangt van veel schakels aan elkaar en in elke schakel kunnen fouten voorkomen. De intentie van de zender moet helder verwerkt zijn in de boodschap. Het kanaal mag geen storingen hebben. De boodschap moet zo zijn dat de ontvanger deze eenvoudig kan begrijpen, beide deelnemers moeten dezelfde betekenis aan de boodschap toekennen en op de hoogte zijn van de juiste context. Ook moeten alle deelnemers open staan voor de interactie en de ontvanger moet de boodschap in de juiste context kunnen plaatsen. Dit proces moet bij elke uiting weer opnieuw doorlopen worden en is vatbaar voor veel stoornissen, zoals een storing in het communicatiekanaal. Ondanks dat de culturele achtergrond van een persoon zijn doen, denken en kijkwijze sterk beïnvloedt, is dit duidelijk niet de enige factor die de effectieve communicatie kan verstoren.

Duidelijk mag zijn dat men zowel bij communicatie enkele basisvaardigheden moet beheersen om tot een goed resultaat te komen tijdens de interactie. Enkele voorbeelden van die basisvaardigheden zijn: observeren, luisteren, schrijven en spreken. Indien alle deelnemers deze vaardigheden in voldoende mate beheersen, zal de communicatie vloeiender verlopen.

**Feedback geven**

Bespreek met de groep dat het leren geven van feedback onmisbaar is in een goede relatie. Feedback betekent letterlijk terugkoppeling. Je wisselt door middel van feedback informatie uit over elkaars houding en gedrag. Degene die feedback krijgt is daardoor in staat zijn handelen kritisch onder de loep te nemen en zo nodig zijn gedrag aan te passen. Dat klinkt eenvoudig. Maar dat is het in de praktijk niet. Feedback wordt namelijk nogal eens verward met kritiek. Mensen voelen zich aangevallen of ervaren dat ze iets fout hebben gedaan en hebben gefaald. Dat is jammer. Want feedback is een kans om te leren, een kans om sterker te worden. De kunst is om er voor open te staan, de signalen op te pikken en te bepalen welke feedback nuttig is om te vertalen naar acties. Dat kan uiteindelijk je relatie verbeteren. Er zijn een aantal regels voor het geven van feedback.

**1. Geef feedback bij gedrag dat jouw partner kan veranderen.**

Denk goed na over het gedrag dat jij niet prettig vindt, schrijf het bijvoorbeeld even op om het voor jezelf helder te hebben. Soms is veranderen niet gemakkelijk, bijvoorbeeld als je partner een depressie heeft. Je hebt dan van een hulpverlener advies nodig hoe jij het beste met de situatie kunt omgaan.

**2. Zorg voor een gezamenlijk belang**

Voor beide gesprekspartners moet de feedback belang hebben. Jij wilt de ander bijvoorbeeld bewust maken van zijn uitstraling of gedrag. Je geeft aanknopingspunten om dit gedrag bij te sturen of aan te scherpen. De persoon die jij aanspreekt gebruikt de feedback om te leren over zichzelf, om de relatie met jou te verbeteren, of thuis een fijnere sfeer te creëren.

**3. Creëer een sfeer van veiligheid**

Voor effectieve feedback is het nodig dat de informatie wordt uitgewisseld in een sfeer van veiligheid, respect en vertrouwen. Ontbreekt dat gevoel, dan zal de terugkoppeling alleen maar leiden tot verkeerde interpretaties, misverstanden en weerstand. Alleen als de ander zich veilig voelt, zal hij durven doorvragen en durven aangeven hoe hij er tegenaan kijkt. Zorg dus dat je de feedback thuis geeft, zonder dat anderen erbij zijn. Zorg ervoor dat de kinderen niet kunnen meeluisteren. Vraag ook even of het gelegen komt dat je iets met je partner bespreekt! Misschien heeft hij stress over een examen, of moet hij bijna weg. Zorg dat je tijd hebt voor elkaar.

**4. Beschrijf waargenomen gedrag**

Feedback gaat over gedrag dat jij hebt waargenomen: gedrag dat als het ware objectief kan worden vastgelegd door een camera. Je geeft geen interpretaties en meningen, maar hebt het over gedragingen die je met de zintuigen hebt waargenomen. Niet: 'Jij was woedend.' Maar: 'Je zat aan tafel. Je praatte hard en je gezicht liep rood aan. Je stond op en sloeg met je vuist op tafel.'

**5. Geef aan welk effect het gedrag op je heeft, wat het met je doet**

Bij feedback is het van belang dat je niet alleen meldt wat je hebt gezien of gehoord, maar ook wat dat met je deed. Hoe voelde je je erbij (bv. 'dat maakt me onzeker'. Of: 'dat geeft me het gevoel dat je niet naar me luistert')? Check bij de ander hoe dat binnenkomt: 'kun je je dat voorstellen?' Niet: 'Dat vind ik belachelijk.' Maar: 'Dat geeft mij het gevoel dat je me niet serieus neemt. Dat maakt het voor mij moeilijk om het met je te bespreken.'

## 6. Zorg dat de feedback actueel is

Feedback werkt het beste als de tijd tussen het waargenomen gedrag en de feedback zo kort mogelijk is. Op deze manier kun je concrete voorbeelden noemen. De ander kan zich dan het gedrag herinneren.

## 7. Geef ik-boodschappen (zie ook sleutel 7)

Wie effectieve feedback geeft, moet weten dat ik-boodschappen beter werken dan jij-boodschappen. Een jij-boodschap wijst naar de ander ('jij doet iets fout') en heeft als risico dat de ander ontkent of in de verdediging schiet. Dat leidt de aandacht af van wat je wilt zeggen.

Een ik-boodschap zegt: 'Ik zou het graag anders zien.' Een ik-boodschap nodigt je gesprekspartner uit om begrip op te brengen voor jouw kant van de zaak. Met een ik-boodschap houd je het ook bij jezelf: bij wat jij hebt gezien of gehoord, en hoe jij dat hebt beleefd. Als je jouw observatie beschrijft, kan de ander daar niets aan af doen: 'Je zat aan je bureau. Je verhief je stem en je gezicht liep rood aan. Je stond op en sloeg met je vuist op tafel. Ik voelde me daar erg onprettig bij.'

- Jij-boodschap: Jij praat te hard. Ik-boodschap: Ik kan me niet concentreren als ik je hard hoor praten.
- Jij-boodschap: Jij vertelt me nooit iets over de financiën. Ik-boodschap: Ik zou graag op de hoogte zijn van de financiën.
- Jij-boodschap: Jij begint steeds over iets anders. Ik-boodschap: Ik vind het lastig om het over zoveel dingen tegelijk te hebben.
- Jij-boodschap: Jij geeft geen antwoord op mijn vraag. Ik-boodschap: Ik zit nog steeds met die vraag ...

## 8. Wees specifiek en concreet

Door specifiek te zijn, voorkom je misverstanden en weerstand. Verzamel zoveel mogelijk informatie. Een handig hulpmiddel is vooraf antwoord te geven op deze vragen:

- Wie (Wie doet iets? Wie waren erbij betrokken?)
- Wat (Wat gebeurde er?)
- Waar (Waar gebeurde het?)
- Wanneer (Wanneer vond de gebeurtenis plaats? Hoe lang duurde het?)
- Hoe (Hoe gebeurde het?)

## 9. Laat weten wat jij wilt en maak de stap naar de ander

Geef ook helder aan wat jij zou willen: 'Ik zou het prettig vinden als jij in zo'n situatie ...'

En check opnieuw hoe de ander daarin staat: 'Hoe kijk jij daar tegenaan?' Dat biedt de ander ook de gelegenheid zijn visie en mening te uiten. Het gaat immers niet om gelijk krijgen, maar om er samen uit te komen. Geef de ander dus de gelegenheid te reageren. Check of je boodschap is overgekomen en of de ander zich in jouw waarneming herkent.

**Voorbeeld:** 'Herken je dat?' 'Wat vind je daarvan?' 'Klopt dit volgens jou?' 'Begrijp je wat ik bedoel?'

## 10. Geef advies voor alternatief gedrag

Je wilt dat de ander zijn gedrag aanpast. Om die reden is het in veel gevallen zinvol de feedback af te sluiten met een suggestie of advies. Geef eerst de ander de ruimte om zelf op een idee te komen.

'Toen ik naast je ging zitten op de bank en tegen je praten bleef je op je telefoon kijken. Dat geeft mij het gevoel dat je me niet serieus neemt. Als je even opkijkt, voelt dat voor mij al anders. Hoe zie jij dat?'

### Werkvorm Oefenen met Feedbackregels

Stel een open vraag: waar is de laatste ruzie over gegaan? Wat zegt je partner dan en hoe reageer je dan? Bespreek de casus en loop hem langs aan de hand van de tien regels.

Vraag aan alle deelnemers op te schrijven welk gedrag zij bij hun partner graag veranderd willen zien. Kies er een paar uit en oefen met de feedbackregels.

Verzin eventueel zelf een paar casussen.

### Gespreksvaardigheden

Ga in op gespreksvaardigheden, leer de deelnemers de volgende ezelsbruggetjes en bespreek de betekenis van de woorden.

- Wees een OEN: Open, Eerlijk en neutraal
- Neem LSD mee: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen
- Laat OMA thuis: Opvattingen, Mening en Adviezen

Deel de bijlage Afkortingen van OMA tot LSD uit.

### Werkvorm Liefdestalen

De auteur Chapman, relatietherapeut, bespreekt verschillende talen waarin mensen hun liefde uiten. Hij beschrijft vijf mogelijke talen<sup>8</sup>:

- Samen zijn
- Bemoedigende woorden/positieve woorden
- Cadeaus
- Hulpvaardigheid
- Lichamelijk contact

Vraag de deelnemers te kiezen welke taal zij belangrijk vinden en welke zij denken dat hun partner belangrijk vindt. Moedig ze aan om hierover thuis het gesprek aan te gaan, te communiceren over wat zij graag willen ontvangen en wat hun partner zou willen ontvangen.

### Als het echt niet goed gaat in je relatie

Vertel over het feit dat jaarlijks vele kinderen en moeders slachtoffer zijn van huiselijk geweld. Dit betreft lichamelijke, maar ook geestelijke mishandeling. Geef aan dat je dit vertelt, omdat het van groot belang is dat mensen die hiermee te kampen hebben hulp zoeken. Geef aan dat het voor de deelnemers belangrijk is dit te weten, ook om eventueel vrienden of burens te kunnen helpen. Leg uit dat je zaken anoniem kunt melden bij Veilig Thuis (Telefoon: 0800 2000). Vertel dat mishandeling desastreuze gevolgen heeft, licht toe:

- Lichamelijk, psychisch en emotioneel lijden
- Hechtings- en relatieproblemen
- Schooluitval

<sup>8</sup> <https://www.psyned.nl/blog/liefdestalen-welke-spreek-jij/>

- Criminaliteit, verslaving, geweld
- Zwerfgedrag
- Tienerzwangerschappen
- Verhoogde kans op psychiatrische stoornissen en lichamelijke ziekten
- Letsel en dood
- Licht ook de risicofactoren voor de ouders/daders toe:
- Traumatische jeugdervaringen
- Psychische stoornis
- Verslaving
- Ontkenning en/of bagatelliseren van de mishandeling
- Negatieve houding ten aanzien van hulp
- Onwetendheid
- Heel jonge ouders
- Ouders met een verstandelijke beperking

Licht toe dat er in Nederland de optie is om te scheiden en dat je hiervoor geen goedkeuring van je echtgenoot of familie nodig is. Geef aan dat je met vragen over scheiding of mishandeling altijd terecht kunt bij het Sociaal wijkteam in de buurt. Geef aan dat dit een betrouwbare organisatie is die er is voor inwoners die het moeilijk hebben.

## Sleutel 6 – Power en Empowerment

### Doelen

- Brainstorm over de verschillende betekenissen van power en empowerment.
- Het begrijpen van sociale veranderingen en empowerment.
- Deelnemers realiseren zich dat zij uniek zijn en eigen talenten hebben die ze mogen inzetten.
- Deelnemers krijgen inzicht in hun tijdsbesteding en hun gedrag.
- Deelnemers herkennen wat zij niet fijn vinden en kunnen een veranderingsproces in gang zetten. Zij weten hoe zij deze veranderingen duurzaam kunnen inzetten.

### Benodigheden:

- Pennen, stiften, post-its en flipovers
- Bijlagen 3, 8 en 9: Weekindeling, Activiteitencirkel huidige situatie, Activiteitencirkel gewenste situatie (op A3 voor iedere deelnemer geprint)
- Bijlage 1: Kwaliteiten (voor iedere deelnemer geprint)
- Filmpjes en speeches over 8 maart internationale Vrouwendag (te vinden via youtube)
- Geschiedenis van de vrouwenemancipatie in Nederland: <https://npofocus.nl/artikel/7773/waarom-zijn-vrouwen-in-nederland-zo-afhankelijk-van-mannen>
- Filmpje over je stad/gemeente, voor Leiden: <https://www.youtube.com/watch?v=Dc-q9NE1XQho>



**Aantal benodigde trainingen: 3 - 5**



## De sleutel in het slot

### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

### 2. Afspraken met de groep:

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoeft je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

### 3. Hoe gaat het met ons?

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

### 5. Spreek Nederlands.

- Bak en baken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bak het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

## Inleiding

In deze sleutel staan de deelnemers uitgebreid bij zichzelf stil. Het gaat in deze sleutel in veel mindere mate om kennisoverdracht, daarom zijn met name werkvormen opgenomen. We werken met de volgende opbouw. Eerst proberen we zicht te krijgen op de unieke kwaliteiten van de deelnemers en zoeken we naar manieren om hun zelfvertrouwen te vergroten. Vervolgens gaan ze op zoek naar gedrag dat hen nu in de weg zit, om te groeien en daarna kijken we hoe zij hun gedrag concreet kunnen veranderen.

## Investeren in zelfvertrouwen

Met onderstaande werkvormen kunnen de deelnemers zichzelf beter leren kennen en in hun kracht komen te staan.

### Werkvorm Sociale verwachtingen

Deze werkvorm helpt deelnemers samen te spreken over zichzelf en de sociale verwachtingen die er zijn, binnen de verschillende groepen in de samenleving.

Vraag de deelnemers een groepje te vormen met deelnemers van dezelfde afkomst (bijvoorbeeld Somalische, Sudanese of Syrische vrouwen).

Geef de groepjes 15 minuten de tijd om in gesprek te gaan over de volgende vragen:

- Een echte vrouw hoort .... te zijn/ zich te gedragen
- Een echte vrouw hoort niet/geen.....
- De consequenties van het echte vrouw zijn, is dat ze niet kan.....

### Enkele voorbeelden die genoemd zouden kunnen worden zijn:

- Een echte vrouw hoort ...te zijn/zich te gedragen
  - Houdt de familie-eer hoog, kookt en zorgt voor de kinderen
  - Is verlegen/ bescheiden en nederig
  - Vraagt toestemming van haar ouders om bijvoorbeeld te scheiden
- Een echte vrouw hoort niet/geen:
  - Eigen beslissingen te nemen
  - Westerse kleren te dragen
  - Werk te zoeken, want de man is de kostwinner
- Na 15 minuten kan ieder groepje plenair de uitkomsten delen:
  - Wat is er in jullie groepje besproken?
  - Wat zijn de vereisten voor het "echte vrouw" zijn in de gemeenschap?

Onderken als trainer welke kenmerken het meest worden gewaardeerd bij deelnemers in hun gemeenschap. Bespreek de verschillen en de overeenkomsten in de meerdere etnische groepen. Bespreek de consequenties van het weigeren zich te gedragen als een echte vrouw in de verschillende gemeenschappen. Deel samen de gedachten en meningen over het ontdekte.



## Werkvorm We zijn uniek

Bespreek met de groep wat kwaliteiten zijn. En of de deelnemers zicht hebben op waar zij goed in zijn. Bewustwording van datgene waar jij goed in bent helpt je om jouw kwaliteiten in te zetten. Daarnaast voel je je krachtiger. Kondig aan dat de deelnemers in deze werkvorm 40 kwaliteiten kunnen leren! Volg hierin het tempo van de groep. Bij verschillende niveaus kun je eventueel differentiëren door een aantal kwaliteiten weg te laten. Gebruik de bijlage Kwaliteiten. Laat deelnemers aankruisen welke kwaliteiten ze al kennen. Bespreek de kwaliteiten die niet bekend zijn, noteer zelf steeds het woord in de taal die de deelnemers spreken, hier kun je later nog op terugkomen. Geef als laatste de opdracht om 5 kwaliteiten aan te kruisen die de deelnemer heeft en vraag haar deze voor de groep te presenteren.

Achtergrondinformatie voor de trainer: uit ervaring merken we dat Arabische deelnemers deze vraag wat gemakkelijker beantwoorden dan Eritrese deelnemers. De laatste doelgroep is erg bescheiden.

## Werkvorm Waar ben je trots op?

Opdracht: neem vanuit thuis iets mee waar je trots op bent. Geef deelnemers stuk voor stuk het podium om te vertellen waar ze trots op zijn.

## Vieren!

Vier speciale dagen en zet deelnemers hier in het zonnetje. Vier bijvoorbeeld Internationale Vrouwendag en de geschiedenis daarvan. Hier zijn prachtige filmpjes en speeches over: het recht van de vrouw om haar talenten te ontwikkelen, te studeren, te werken, te kiezen/stemmen en te mogen zijn wie ze graag wil zijn. Besteed bij deze bijeenkomsten aandacht aan talenten. Doel is dat de bijeenkomst een blijvende positieve herinnering wordt voor de deelnemers.

## Nadenken over jezelf

In onderstaande werkvormen gaan we in op de vragen:

1. Wat heb je nodig om mee te doen in een maatschappij.
2. Hoe gaat het met jou? Waar loop je tegenaan?
3. Hoe ziet jouw tijdsbesteding eruit en wat zou je willen veranderen?

## Werkvorm Filmpje over stad

Laat een mooi filmpje zien over je stad of dorp, waarin je de dynamiek van het samenleven ziet. Geef de deelnemers de volgende kijkopdracht mee: schrijf op/onthoud vijf dingen die je nodig hebt om mee te doen!

Zorg dat in de bespreking in ieder geval de volgende onderdelen aan bod komen: fietsen, Nederlands leren, iemand met wie je kunt afspreken in de stad en die je wegwijs maakt, gezondheid/vitaliteit, de deur uitgaan.

## Werkvorm Nadenken over jezelf

Vorbereiding: Teken op één groot vel een vrouwenfiguur. Vul het in als voorbeeld.

Zet bij het hoofd: Wat is je droom? / Wat zijn je zorgen?

Zet bij het hart: Waar hou je van? / Wat breekt je hart?

Zet bij de buik: Wat vind je erg lekker? / Waar krijg je pijn in je buik van?

Zet bij de handen: Wat heb je al in de vingers, wat kan je goed? / Wat maakt je machteloos? Zet bij de voeten: Waarvoor wil je wel harder lopen, vechten? / Waarvoor loop je hard weg, ontwijk je?

**Deel 1:** verdeel de groep in 3 à 4 groepen. Laat de deelnemers nu de vrouwenfiguur tekenen en de vragen beantwoorden.

**Deel 2:** laat de deelnemers hun tekening presenteren. Als er tijd overblijft, ga het gesprek aan op basis van hun bevindingen. Zo niet, doe het bij het begin van de volgende les.

## Werkvorm tijdsbesteding

Sta uitgebreid stil bij de tijdsbesteding van de deelnemers. Gebruik de bijlagen: Weekindeling, Activiteitencirkel huidig, Activiteitencirkel gewenst.

Laat ze eerst een reguliere week in kaart brengen door ze de Weekindeling te laten invullen. Geef ze 10 minuten dit in de les te doen en geef de rest mee als huiswerk.

Bespreek de volgende les deze ingevulde weekindelingen. Ga daarna aan de slag met de Activiteitencirkel huidig. De bedoeling is dat de deelnemers gaan inschatten hoeveel uur ze per dag met welke activiteit bezig zijn. Het totaal van de activiteiten moet 24 uur per dag bedragen. Ga hierna een stap verder en vraag hen de Activiteitencirkel gewenst in te vullen. De bedoeling is dat hier het totaal eveneens 24 uur per dag bedraagt.

## Geef de deelnemers hierna de volgende vragen:

Wat gaat goed en wil je graag zo houden?

En wat zou je graag veranderen/wat zou je graag bij jezelf ontwikkelen?

Laat de deelnemers dit op een post-it schrijven en vervolgens toelichten in de groep.

Verdeel de post-its over de groep en vraag iedereen een mooi advies te formuleren voor de eigenaar van de post-it die zij hebben ontvangen. Laat deze adviezen voor de groep presenteren en vul deze adviezen aan.

## Concreet aan de slag

In deze laatste stap gaan we samen met de deelnemers concreet aan de slag met veranderingen. Dit doen we aan de hand van een theorie van Ben Tiggelaar. In het boek *De Ladder*<sup>9</sup> beschrijft Ben Tiggelaar aan de hand van de nieuwste inzichten in de veranderpsychologie, waarom veranderen zo moeilijk is en welke drie stappen wel werken. Hij gebruikt het beeld van een ladder met drie treden. Het is een mooie, eenvoudige methode om de deelnemers te helpen een gewenste gedragsverandering te formuleren. Hoewel eenvoudig zal je merken dat het formuleren van een concrete verandering aan de hand van deze drie stappen voor de deelnemers heel lastig is.

<sup>9</sup> Tiggelaar, B. (2018) *De ladder*. Tyler Roland Press.

De drie stappen zijn:

1. Formuleer een doel
2. Benoem één (eventueel 2 als ze samenhangen) concrete gedragsverandering(en)
3. Support - Bedenk welke drie zaken jou hierbij gaan helpen.

Een uitgewerkt voorbeeld is: 1. Ik wil 5 kilo afvallen. 2. Ik ga elke dag een half uur bewegen en 3. Ik plak een brief op de koelkast, ik zet een herinnering in mijn telefoon en ik bespreek elke week met een vriendin of het is gelukt.

Ben Tiggelaars boodschap is dat je een paar maanden nodig hebt om een gedragsverandering succesvol door te voeren en dat je er een per keer kunt doorvoeren.

Mooi aan deze opdracht is dat de Vrouwentraining als onderdeel van de verandering kan worden beschouwd en onder stap 3 support valt. In de aankomende trainingen kun je steeds heel kort vragen of het is gelukt met het doel. En als je merkt dat het is gelukt kun je de deelnemers uitdagen een nieuwe verandering uit te gaan werken. En kun je natuurlijk de geslaagde verandering in de groep vieren!

**Werkvorm Aan de slag met veranderingen**

Laat alle deelnemers aan de hand van 'de ladder' drie veranderstappen formuleren. Laat ze daadwerkelijk een ladder tekenen of knutselen op papier waarin zij hun veranderstappen, eventueel met plaatjes, in opnemen.

## Sleutel 7 – Persoonlijk leiderschap - Assertiviteit

**Doelen**

- Deelnemers kennen de kenmerken van persoonlijk leiderschap
- Deelnemers weten hoe zij voor zichzelf kunnen opkomen, zonder onnodig toe te geven, zonder de situatie te ontvluchten en zonder zichzelf of de ander te schaden.
- Deelnemers daarnaast belemmerende gedachten.
- Deelnemers beseffen dat hun culturele achtergrond een rol speelt bij dit thema.



**Aantal benodigde trainingen: 3 - 5**

## De sleutel in het slot

### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

### 2. Afspraken met de groep:

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoef je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

### 3. Hoe gaat het met ons?

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

### 5. Spreek Nederlands.

- Bak en baken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bak en baken het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen 1 op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

## Inleiding

Persoonlijk leiderschap is voor vrouwen afkomstig uit groepsgerichte culturen een enorme uitdaging. Assertief zijn is handig en noodzakelijk in een individugerichte cultuur als Nederland, dit kan aanvoelen als het verloochenen van de eigen afkomst. Om de sleutel assertiviteit 'om te draaien' is

het dan ook van groot belang dat je als trainer allereerst aandacht schenkt aan deze cultuurverschillen. Ook is het van belang dat je ingaat op het effect van belemmerende gedachten. En als laatste is het van belang dat deelnemers leren hoe zij feedback kunnen geven, dit doen we aan de hand van de theorie over de ik-boodschap.

### Benodigheden:

- Flipover en stiften
- Kopieën van het gekozen gedicht (interactieve werkvorm 2)
- Handleiding van Het Gesprek, te downloaden via: <https://www.dzb.nl/ESF>

## Werkvorm Leiderschap (1 en 2) om de les mee te starten

### Werkvorm 1

Vraag de deelnemers met hun buurvrouw te bespreken wat voor hen goed leiderschap betekent. Nadien kunnen er plenair ervaringen worden gedeeld en kan er gezamenlijk naar een rolmodel worden gezocht van een goed leider en wat zoal de karaktereigenschappen zijn van deze persoon.

Schrijf mee op de flipover zodat iedereen deze kan zien en haar mening daarover geven.

Bespreek de definitie van een leider: 'een persoon die een groep beïnvloedt en motiveert met het bereiken van een doel'.

Een persoon met goed leiderschap heeft de volgende kwaliteiten:

- Moed, eerlijkheid, eenvoud, authenticiteit, kan lesgeven in, geduld, betrouwbaar
- Is ondersteunend en attent
- Maakt een positief verschil
- Heeft begrip voor de behoeften en kenmerken van de groep
- Is een voorbeeld en deelt leiderschap
- Helpt anderen bij het ontwikkelen van vaardigheden en competenties
- Weet waar informatie te verkrijgen is en kan dit doorgeven

### Werkvorm 2

Deze werkvorm helpt deelnemers te ontdekken hoe een ieder leider is van haar eigen leven en hen te “empoweren” om deze oefeningen uit te dragen in hun gemeenschap.

Lees een gedicht voor aan de groep dat gaat over leiderschap, vrouwen empowerment etc. Google voor inspiratie bijvoorbeeld op ‘gedicht internationale Vrouwendag’.

#### Vraag naar de volgende reflecties:

- Wat zijn je eerste gedachten bij dit gedicht?
- Wat betekent dit gedicht of wat is de beoogde boodschap?
- Hoe verhoud je je tot het gedicht?
- Wat voel je bij dit gedicht?

Rolmodellen zijn belangrijk in ieders leven. De niet-westerse collectieve cultuur hecht grote waarde aan het delen van gedichten en verhalen van rolmodellen. Ieder gedicht vertelt een verhaal, het delen van deze verhalen versterkt het gevoel van persoonlijk leiderschap.

#### Individu- en groepsgerichte culturen

Herhaal de onderstaande schuingedrukte informatie die deelnemers van de Vrouwentraining hebben gehad tijdens de training Het Gesprek, die hen voorbereidde op het behalen van de Participatieverklaring.

Vraag de deelnemers om verschillen in cultuur aan te geven. Vraag of zij (nog) weten wat het verschil is tussen individugerichtheid en groepsgerichtheid.

*Individugerichtheid is een woord waarmee we aangeven dat mensen het prettig vinden om hun leven in te richten naar hun eigen voorkeur en wensen. Men houdt minder rekening met de wensen van een groep of de familie bij hun keuzes. Eigen mening, tijd voor jezelf, je ‘eigen ding doen’ zijn belangrijker dan je leven inrichten volgens de mening van de groep, de stam of familie. In dat laatste wel bepalend voor de keuzes die je maakt, dan praten we over groepsgerichte culturen. In die culturen staat de eigen groep en de familie centraal. De wensen van de familie of de groep als geheel gaan dus boven jouw individuele wensen. Je identiteit wordt in de eerste plaats bepaald door de groep waar je bijhoort en niet door wie jij als individu bent. We beweren niet dat een individugerichte cultuur beter is dan een groeps- of familiecultuur of andersom. Beide culturen verschillen nu eenmaal van elkaar. Om te (over)leven in een individugerichte cultuur doe je er wel goed aan om te proberen te begrijpen waarom het zo gaat. Tussen individugerichte en groepsgerichte culturen bestaan duidelijke verschillen. Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat de verschillen een gemiddelde zijn. Binnen groepsgerichte culturen kan wel degelijk een eigen individuele keuze worden gemaakt en binnen individugerichte culturen kan ook familie een belangrijke positie innemen in het leven van een persoon. Over het algemeen zijn niet-westerse landen meer groepsgericht dan westerse. Maar ook in westerse landen komt deze cultuur voor. Binnen een land zijn er eveneens verschillen. In steden is men vaak meer individugericht dan op het platteland. Ook de cultuur tussen regio’s kan een wereld van verschil zijn. (Uit: Trainershandleiding Het Gesprek, pagina 24)*

#### Bespreek met de deelnemers de kenmerken van een individugerichte cultuur:

##### 1. Zelf nadenken

Voorbeeld: je maakt je eigen keuzes over studie, geloof, partner, etc.

##### 2. Eigen mening geven

Voorbeeld: in Nederland wordt vaak vergaderd en heeft iedereen van 18 jaar en ouder stemrecht.

##### 3. Opkomen voor je eigen rechten

Voorbeeld: iedere persoon en minderheid heeft in Nederland individuele rechten die niet door de meerderheid kunnen worden afgepakt of beperkt. Het recht van de meerderheid (in groeps culturen vaak het recht van de machthebbers) gaat niet boven die van een minderheid.

##### 4. Zelfredzaamheid

Voorbeeld: in Nederland heb je vrijheid. Daar staat tegenover dat van je wordt verwacht dat je zelf het beste van je leven maakt. Je zoekt zelf actief naar werk en wacht niet tot iemand anders werk voor je heeft gevonden. Neem het voorbeeld van blinden in Nederland: als je blind bent, wacht je niet op hulp van anderen, maar word je in staat gesteld om zelf je weg te vinden binnen de maatschappij. (Uit: Trainershandleiding Het Gesprek, pagina 37)

#### Bespreek met de deelnemers dat de individugerichte cultuur zowel voor- als nadelen heeft.

Herhaal de kenmerken (zelf nadenken, eigen mening geven, opkomen voor je eigen rechten en zelfredzaamheid) en leg uit dat je die kunt beschouwen als de voordelen van de individugerichte cultuur. Je mening mogen geven zonder angst voor de groep, zorgt ervoor dat je meer vrijheid hebt.

Soms kun je het als negatief ervaren hoe mensen in Nederland met elkaar omgaan. Dit zijn vaak echter de grenzen die een individu mag stellen. Het lijkt vreemd dat je eerst aan iemand moet vragen of je diegene even zal helpen in plaats van dat je dat zomaar doet. Maar door te vragen of iemand hulp nodig heeft, respecteer je de grenzen van een ander. Het is gebruikelijk dat je niets doet zonder toestemming van een individu. Binnen een individugerichte samenleving zul je dus vrijwel nooit een moeder of schoonmoeder de leiding zien nemen in een jong gezin van de (schoon)dochter. Ook wordt een kind niet op een bepaalde manier van geloven opgedrongen op school. (Uit: Trainershandleiding Het Gesprek, pagina 38)

Bespreek dat het in een individugerichte cultuur als Nederland belangrijk is om te leren je grenzen aan te geven. Er kan al snel een conflict bestaan door de twee culturen te combineren. De onderstaande werkvorm helpt om bovenstaande theorie handen en voeten te geven.

**Werkvorm Casus (deel 1)**

M. is alleenstaande moeder in Nederland. Ze gaat drie dagdelen in de week naar de taalschool, haar twee kindjes gaan dan naar de crèche. Haar familie woont in Syrië/Eritrea. M. heeft wel een aantal vrienden die in dezelfde stad wonen. Ze ziet hen af en toe in het weekend. Al deze vrienden hebben het net als M. druk met inburgeren en het volgen van trainingen bij de gemeente. Een van de vrienden ziet M. veel vaker. Het gaat niet goed met deze vriendin. Ze vraagt M. bijna dagelijks om haar te komen helpen. M. helpt haar ongeveer drie keer in de week. Ze voelt zich schuldig dat ze haar vriendin niet vaker helpt. Eigenlijk is drie keer in de week naar haar vriendin gaan al veel te zwaar. M. voelt zich moe en gestrest. M. vindt het heel lastig. Ze zou eigenlijk minder vaak bij haar vriendin langs willen gaan, dat zou beter zijn voor haar eigen gezin en voor zichzelf. Maar ze wil eigenlijk ook niet minder vaak langs gaan, ze voelt zich schuldig. In Syrië/Eritrea zou ze dit wel hebben gedaan en zou het haar niet zoveel moeite hebben gekost.

**Bespreek het bovenstaande voorbeeld:**

- Vraag de deelnemers naar een eerste reactie.
- Waarom kost het voor M. in Nederland meer moeite dan in Syrië/Eritrea?
- Welke elementen uit het verhaal horen bij een individugerichte cultuur?
- Welke elementen uit het verhaal horen bij een groepsgerichte cultuur?

**Assertiviteit**

Maak nu een bruggetje naar de uitleg over assertiviteit, doe dit door onderstaande figuur op de flipover te tekenen.



Bron: <https://www.bezemer-organizing.nl/wp-content/uploads/2016/03/wat-wil-ik.jpg>

**Sub-assertief:** Je doet iets voor de ander zonder goed naar jezelf te luisteren.

**Aggressief:** Opkomen voor jezelf, zonder respect voor de ander of zelfs ten koste van de ander.

**Assertief:** je hebt respect voor de wensen van jezelf en voor de wensen van de ander.

**Werkvorm Casus (deel 2)**

Bespreek de casus nu nog een keer. Ga de drie begrippen langs en vraag hoe M. zou reageren volgens deze drie principes.

Zet vervolgens op een flipover een verticale streep met links wat M. wil en rechts wat de vriendin wil. Maak aan beide kanten een rij van zaken die worden genoemd. Vraag door. Sta daarna stil bij het begrip assertiviteit: wat zou een goede modus kunnen zijn voor M.? Probeer in dit gesprek ook aan te sturen op dat M. wil dat het goed gaat met de vriendin. En of zij de aangewezen persoon is om de vriendin te helpen, of dat M. ook op andere hulp (via huisarts, sociaal wijkteam) kan wijzen, bespreek in dit kader het kenmerk zelfredzaamheid.

Bespreek in welke situatie de deelnemers het lastig vinden om assertief te zijn. Geef als huiswerk mee om een week al deze situaties te noteren en bespreek deze de volgende bijeenkomst. Help deelnemers hun gedachten te structureren en bied hun zo handelingsperspectief.

**Werkvorm In gesprek over persoonlijk leiderschap/assertiviteit**

- Bespreek de stelling 'Als ik voor mezelf opkom en laat zien wie ik ben en wat ik vind, krijg ik meer zelfrespect en respect van anderen'. Vraag de deelnemers: Ben je: voor / tegen / neutraal? Geef een toelichting. Vraag door aan de hand van de hiervoor beschreven theorie over culturen.
- Bespreek de voor- en nadelen van sub-assertief en assertief gedrag. Laat deelnemers dit op een rijtje zetten, deel een papier uit. Vraag daarna wat voor- en nadelen zijn als deelnemers dit gedrag zullen veranderen.

**Gedachten die je niet helpen**

Bespreek dat er nogal eens wat gedachten rondgaan in ons hoofd. Er gebeurt iets, daar vinden we iets van en daar reageren we vervolgens op. We reageren meestal niet op wat er gebeurt, maar op hoe we dat interpreteren, hoe we het in ons hoofd vertalen.

Onze vertaling is niet altijd positief, en komt niet altijd overeen met hoe een ander iets heeft bedoeld. We noemen dat 'niet-helpende gedachten'. Je kunt hierdoor reageren op een manier die jou en de ander niet helpt, maar in de problemen brengt.

Gedachten helpen niet als ze:

- niet leiden tot effectief gedrag / emoties, waarmee je zelf uit de voeten kunt
- niet kunnen worden onderbouwd met feiten
- niet logisch zijn, oftewel de redenering klopt niet

Dit zijn gedachten waar je aan kunt werken. De lading die op elke niet-helpende gedachte ligt, komt door wat jij ervan vindt! Je koppelt er een waardeoordeel aan.

Je kunt bijvoorbeeld neutraal vaststellen dat iemand jou niet aardig vindt. Je krijgt hier last van doordat je het vreselijk vindt dat hij/zij je niet aardig vindt. Of doordat je jezelf meteen een nul vindt. Of je weet dat jouw Nederlands nog niet zo goed is en je vindt het vreselijk dat mensen nu denken dat je dom bent en besluit daarom niet meer Nederlands te spreken, waardoor je Nederlands veel minder hard vooruitgaat. Het waardeoordeel dat je eraan vastplakt, maakt dus het verschil! Zoek dus altijd bij elke gedachte naar wat je ervan vindt, of wat je van jezelf vindt. Dan vind je de 'pijn': de basis voor ineffectief gedrag en/of emoties.



Niet-helpende gedachten zijn dus die gedachten waardoor je in de problemen komt of kunt komen. Of gedachten die fout gedrag achteraf recht praten.

Andere gedachten die niet helpen zijn: uitgaan van het ergste – denken in zorgen en rampen. Dit heeft te maken met je overal zorgen over maken, ook als daar eigenlijk geen directe aanleiding voor is; of je maakt in je gedachten van een foutje een ramp. Een gewoon foutje wordt iets verschrikkelijks.

**Voorbeeld:**

- 'Waarom gebeurt mij dit weer ... oh nee, als ik maar niet ...'
- 'Als ik maar geen fout maak, straks word ik nog ontslagen.'
- 'Ik kan dat nooit aan.'
- 'Als dit mij niet lukt, kan ik het verder wel vergeten.'
- 'Je zult zien dat dit net mij weer gebeurt. Ik heb ook altijd pech. Ze moeten ook altijd mij hebben.'

**Werkvorm Niet-helpende gedachten**

- Bevraag de groep over voorbeelden van gedachten die niet helpen. Schrijf deze op een flipover. Noem ook voorbeelden van gedachten die je zelf wel eens hebt. Zorg in ieder geval dat je niet-helpende gedachten over de taal bespreekt, zoals bijvoorbeeld 'mijn Nederlands is niet goed, als ik iets zeg sta ik voor gek'.

**Machtsafstand**

Voorafgaand aan het bespreken van de onderwerpen Ik-boodschap en Feedback geven, kan het goed zijn om het onderwerp Machtsafstand te bespreken. Een beschrijving van dit onderwerp is te vinden in de handleiding van Het Gesprek (blz. 45-57). In Nederland en andere individugerichte culturen is sprake van een lage machtsafstand en in veel groepsculturen is sprake van een hoge machtsafstand.



Je kunt het verschil in machtsafstand aan de hand van bovenstaande plaatje uitleggen. Vraag deelnemers die hebben deelgenomen aan het Gesprek of zij zich dit plaatje herinneren. Leg uit dat een hoge of lage machtsafstand doorwerkt in de hele samenleving. In bedrijven, op scholen en in opvoedingsstijlen in gezinnen. In culturen waar de afstand tot de 'baas' laag is, zoals in Nederland, ga je als er dingen niet goed gaan het gesprek aan, of dat nu met je leidinggevende, de docent of je kind is. De ik-boodschap en feedbackregels zijn hierbij onmisbaar (zie ook sleutel 5).

**Ik-boodschap**

Als je een klacht hebt of een probleem met iemand -of iets is je niet duidelijk- en je reageert hier niet op tegen de persoon in kwestie, zal het probleem blijven voortbestaan. Als je reageert met een jij-boodschap, dan voelt de persoon die je aanspreekt zich vaak aangevallen. Het gevolg kan zijn dat iemand geïrriteerd, boos of bang wordt, en dat je niet bereikt wat je wilt bereiken.

Bespreek de volgende vraag met de groep. 'Is er ook een andere manier om een klacht of probleem te uiten?' Vertel dat een andere manier om je klacht te bespreken is dat door middel van een ik-uitspraak te doen. Je komt dan op een rustige, positieve manier voor jezelf op. Vraag de groep om eigen voorbeelden. Maak het levendig door de verschillende varianten voor te doen en de groep te laten reageren. Gebruik ook dit voorbeeld: je hebt afspraken gemaakt met je ex-partner over het opvoeden van de kinderen, welke dagen ze bij hem zijn en hoe laat ze weer terug worden gebracht. Je ex-man houdt zich totaal niet aan de afspraken.

Je kan volgens de volgende twee voorbeelden handelen:

1. Je zegt niets.
2. Je maakt ruzie en beschuldigt je ex-partner. Bijvoorbeeld: 'Je moet je eens aan de afspraken gaan houden. Je denkt alleen maar aan jezelf!'

Waarom leiden deze twee voorbeelden volgens jullie? Welke gevoelens en gedachten roept het bij jullie op als iemand, die jou een jas heeft geleend, je als volgt benadert: ik-boodschap: 'Ik vind het vervelend dat je mijn jas nu al een tijdje hebt. Ik weet dat ik je zei dat je hem zolang mocht gebruiken, maar het wordt koud en ik heb zelf geen andere jas. Ik zou mijn jas graag nu terugkrijgen.'

Leg uit dat je met een ik-boodschap op een heldere manier voor jezelf opkomt en ook de ander respecteert. Je kunt in een ik-boodschap drie boodschappen verwerken:

1. Wat is er gebeurd? Dat gaat over feiten of gebeurtenissen. Bijvoorbeeld: 'Ik heb een tijd geleden afspraken met je gemaakt en ik merk dat die afspraken niet allemaal worden nagekomen'.
2. Wat vind ik ervan? Hoe voel ik me erbij? Dat gaat over gedachtes, gevoelens en gevolgen. Bijvoorbeeld: 'Ik vind het vervelend, het maakt me ook verdrietig'.
3. Wat wil ik? Dat gaat over wensen en oplossingen. Bijvoorbeeld: 'Ik zou graag willen dat we ons allebei aan de afspraken houden'.

Hierbij is het goed om er rekening mee te houden dat de ander ook iets van de situatie vindt. Misschien is hij of zij het niet met je eens. Probeer in zo'n geval met ik-uitspraken bij jezelf te blijven, niet met de vinger te wijzen en samen tot een oplossing te komen. Een ik-uitspraak is geen wondermiddel, het zal niet altijd (direct) werken. Het is wel een manier die je kan helpen een probleem op te lossen op een respectvolle manier. Het vergroot in elk geval de kans dat je op een positieve

manier met elkaar het gesprek voert. Als de ander je negeert of niet wil luisteren, dan helpt het om rustig te blijven, je vraag goed te formuleren en je ook af te vragen of het realistisch is wat jij van de ander vraagt. Kortom: blijf rustig en leg helder uit wat de gevolgen zijn als de situatie niet wordt opgelost.

#### Werkvorm Van jij- naar ik-boodschap

Laat deelnemers de volgende jij-boodschappen omvormen naar ik-boodschappen.

Jij-boodschap: Jij praat te hard.

Voorbeeld van Ik-boodschap: Ik kan me niet concentreren als ik je hard hoor praten.

Jij-boodschap: Jij begint steeds over iets anders.

Voorbeeld van Ik-boodschap: Ik vind het lastig om het over zoveel dingen tegelijk te hebben.

Jij-boodschap: Jij geeft geen antwoord op mijn vraag.

Voorbeeld van Ik-boodschap: Ik zit nog steeds met die vraag.

#### Feedback geven

Bespreek met de groep dat het leren geven van feedback onmisbaar is in het contact met anderen. Feedback betekent letterlijk terugkoppeling. Je wisselt door middel van feedback informatie uit over elkaars houding en gedrag. Degene die feedback krijgt is daardoor in staat zijn handelen kritisch onder de loep te nemen en zo nodig zijn gedrag aan te passen. Dat klinkt eenvoudig. Maar dat is het in de praktijk niet. Feedback wordt namelijk nogal eens verward met kritiek. Mensen voelen zich aangevallen of ervaren dat ze iets fout hebben gedaan en hebben gefaald. Dat is jammer. Want feedback is een kans om te leren, een kans om sterker te worden. De kunst is om er voor open te staan, de signalen op te pikken en te bepalen welke feedback nuttig is om te vertalen naar acties. Dat kan uiteindelijk je relatie verbeteren.

Hieronder staan een aantal regels voor het geven van feedback. Het is mooi als je bij ieder voorbeeld een persoonlijk voorbeeld kunt geven. Laat deze regels in andere trainingen terugkomen op momenten waarop dit relevant is. Het is belangrijk dat deelnemers zich deze regels eigen maken.

#### 1. Geef feedback bij gedrag dat de ander kan veranderen.

Denk goed na over het gedrag dat jij niet prettig vindt, schrijf het bijvoorbeeld even op om het voor jezelf helder te hebben. Soms is veranderen niet gemakkelijk, bijvoorbeeld als de ander een depressie heeft. Je hebt dan van een hulpverlener advies nodig hoe jij het beste met de situatie kunt omgaan.

**Vraag:** heeft iemand op dit moment last van gedrag van de ander? En mogen we dit als voorbeeld gebruiken bij deze en de andere 9 regels? Geef eventueel zelf een voorbeeld.

#### 2. Zorg dat de feedback voor jullie allebei belangrijk is (gezamenlijk belang).

Zorg dat de feedback die je geeft voor jullie allebei nuttig is. Het is niet alleen voor jou belangrijk, maar ook voor de ander belangrijk om werk te maken van jouw feedback.

De persoon die je aanspreekt gebruikt de feedback bijvoorbeeld om te leren over zichzelf, om de relatie met jou te verbeteren, een duidelijkere training te geven (als je feedback aan de trainer is gericht) of thuis een fijnere sfeer te creëren (bij feedback aan je partner of kinderen).

**Vraag:** waar zie je een gezamenlijk belang in het voorbeeld genoemd bij 1?

#### 3. Zorg voor een veilige sfeer

Voor effectieve feedback is het nodig dat de informatie wordt uitgewisseld in een sfeer van veiligheid, respect en vertrouwen. Ontbreekt dat gevoel, dan zal de terugkoppeling alleen maar leiden tot verkeerde interpretaties, misverstanden en weerstand. In veel gevallen is het daarom handig om je feedback 1-op-1 te geven. Alleen als de ander zich veilig voelt, zal hij durven doorvragen en durven aangeven hoe hij er tegenaan kijkt. Als je thuis feedback geeft aan je partner, zorg er dan voor dat de kinderen niet kunnen meeluisteren. Vraag ook even of het gelegen komt dat je iets met je partner bespreekt! Misschien heeft hij stress over een examen, of moet hij bijna weg. Zorg dat je tijd hebt voor elkaar. Het is in Nederland heel gebruikelijk dat een docent of trainer om feedback vraagt, geef deze dan gerust, ook als er anderen bij zijn. Als het belangrijk is om de training of les nog tot een succes te maken voor jezelf, bijvoorbeeld de trainer praat te snel, of je kunt hem/haar niet verstaan, geef je feedback dan meteen!

**Vraag:** hoe zorg je voor een veilige sfeer?

#### 4. Beschrijf waargenomen gedrag, gebruik feiten

Feedback gaat over gedrag dat jij hebt waargenomen (opgemerkt of gezien). Geef in je feedback geen interpretaties en meningen, maar benoem het gedrag zoals jij het hebt gezien, de feiten. Het voorbeeld van de camera kan je hierbij helpen. Als je door de lens naar de gebeurtenis kijkt, wat zie je dan als feiten? Je ziet bijvoorbeeld twee bomen, groen gras en een huis. Misschien vind je het een mooie omgeving, of juist geen mooie omgeving, dit is een mening. Stel je voor dat je je kind feedback geeft op een woedeuitbarsting. Je kunt dan beter niet zeggen 'jij was woedend'. Beter is het om te beschrijven wat er gebeurde (wat je zag door de camera), bijvoorbeeld: 'Je zat aan tafel. Je praatte hard en je gezicht liep rood aan. Je stond op en sloeg met je vuist op tafel.'

**Vraag:** welke feiten zijn er in het genoemde voorbeeld?

#### 5. Geef aan welk effect het gedrag op je heeft, wat het met je doet

Bij feedback is het van belang dat je niet alleen meldt wat je hebt gezien of gehoord, maar ook wat dat met je deed. Hoe voelde je je erbij (bijvoorbeeld 'dat maakt me onzeker'. Of: 'dat geeft me het gevoel dat je niet naar me luistert')? Check bij de ander hoe dat binnenkomt: 'kun je je dat voorstellen?' Zeg niet: 'Dat vind ik belachelijk.' Maar: 'Dat geeft mij het gevoel dat je me niet serieus neemt. Dat maakt het voor mij moeilijk om het met je te bespreken.'

Het is belangrijk dat deelnemers deze regel kunnen toepassen en tegelijkertijd ook kunnen inschatten in hoeverre deze feedbackregel zinvol is om te benoemen, bijvoorbeeld richting de partner. Wanneer er sprake is van een hoge machtsafstand en de partner haalt hier een deel van zijn eigenwaarde uit, zal deze feedbackregel niet het gewenste effect hebben. Benoem dat het in alle gevallen goed is om stil te staan bij je eigen gevoel. Dit gevoel mag er zijn, erken naar jezelf toe dat het pijn doet en pak je rust. Praat erover met iemand die je begrijpt.

**Vraag:** wat zou het gedrag dat in het voorbeeld is genoemd met jou doen? Bespreek: denk je dat



het helpt om bijvoorbeeld bij je partner je gevoel te verwoorden?

### 6. Zorg dat de feedback actueel is (op tijd)

Feedback werkt het beste als de tijd tussen het waargenomen gedrag en de feedback zo kort mogelijk is. Op deze manier kun je concrete voorbeelden noemen. De ander kan zich dan het gedrag herinneren.

**Vraag:** wat verstaan jullie onder actueel, het op tijd geven van feedback?

### 7. Geef ik-boodschappen (zie ook sleutel 7)

Wie effectieve feedback geeft, moet weten dat ik-boodschappen beter werken dan jij-boodschappen. Een jij-boodschap wijst naar de ander ('jij doet iets fout') en heeft als risico dat de ander ontkent of in de verdediging schiet. Dat leidt de aandacht af van wat je wilt zeggen. Een ik-boodschap zegt: 'Ik zou het graag anders zien.' Een ik-boodschap nodigt je gesprekspartner uit om begrip op te brengen voor jouw kant van de zaak. Met een ik-boodschap houd je het ook bij jezelf: bij wat jij hebt gezien of gehoord, en hoe jij dat hebt beleefd. Als je jouw observatie beschrijft, kan de ander daar niets aan afdoen.

**Vraag:** hoe zou je met deze regel in je achterhoofd de feedback verwoorden?

### 8. Wees specifiek en concreet

Door specifiek te zijn, voorkom je misverstanden en weerstand. Verzamel zoveel mogelijk informatie. Een handig hulpmiddel is vooraf antwoord te geven op deze vragen:

- Wie (Wie doet iets? Wie waren erbij betrokken?)
- Wat (Wat gebeurde er?)
- Waar (Waar gebeurde het?)
- Wanneer (Wanneer vond de gebeurtenis plaats? Hoe lang duurde het?)
- Hoe (Hoe gebeurde het?)

**Vraag:** welke antwoorden geef je op de bovenstaande vragen?

### 9. Laat weten wat jij wilt en maak de stap naar de ander

Geef ook helder aan wat jij zou willen: 'Ik zou het prettig vinden als jij in zo'n situatie ...' En check opnieuw hoe de ander daarin staat: 'Hoe kijk jij daar tegen aan?' Dat biedt de ander ook de gelegenheid zijn visie en mening te uiten. Het gaat immers niet om gelijk krijgen, maar om er samen uit te komen. Geef de ander dus de gelegenheid te reageren. Check of je boodschap is overgekomen en of de ander zich in jouw waarneming herkent. Voorbeeld: 'Herken je dat?' 'Wat vind je daarvan?' 'Klopt dit volgens jou?' 'Begrijp je wat ik be-

doel?'

**Vraag:** hoe maak jij de stap naar de ander? Hoe verwoord je dit?

### 10. Geef advies voor alternatief/ander gedrag

Je wilt dat de ander zijn gedrag aanpast. Om die reden is het in veel gevallen zinvol de feedback af te sluiten met een suggestie of advies. Geef eerst de ander de ruimte om zelf op een idee te komen.

**Bijvoorbeeld:** 'Toen ik naast je ging zitten op de bank en met je wilde praten bleef je op je telefoon kijken. Dat geeft mij het gevoel dat je me niet serieus neemt. Als je even opkijkt, voelt dat voor mij al anders. Hoe zie jij dat?'

**Vraag:** welk advies wil jij de ander meegeven?

#### Werkvorm Feedback

- Geef alle deelnemers aan het eind van de training een post-it. Moedig de deelnemers aan om een punt van feedback op te schrijven voor de trainer. Laat de deelnemer dit vervolgens zelf verwoorden, waarbij zij één regel heel goed proberen toe te passen. Deze regel lichten ze ook toe. Bedank als trainer voor de feedback die je hebt gekregen.
- Laat de deelnemers oefenen met de onderstaande casus, laat één de dochter spelen en de ander de moeder. De moeder probeert de feedbackregels toe te passen in een gesprek met haar dochter of haar telefoongebruik.
- Casus: Je dochter heeft sinds kort een mobiele telefoon en gebruikt deze heel vaak en langdurig. 's Nachts gaat ze pas om half 2 slapen. Je wilt dat ze hiermee stopt.
- Loop als trainer na deze oefening alle tien regels langs en vraag hoe de deelnemers deze zaken zouden verwoorden.

## Sleutel 8 – Sociale kaart, wanneer je hulp nodig hebt bij problemen

### Doelen

- Kennisoverdracht
- Deelnemers weten hoe zij professionele hulp kunnen aanvragen
- Deelnemers durven de stap naar professionele hulp te zetten als dit nodig is



Aantal benodigde trainingen: 1 - 2

### Benodigheden:

- Flyer over het thema psychische klachten van Pharos (in verschillende talen): <https://www.pharos.nl/kennisbank/als-je-stress-hebt-veel-denkt-en-slecht-slaapt-folder-voor-vluchtelingen-over-psychische-klachten/>
- Beeldverhaal Soms zijn er problemen in je familie (geprint op A3): <https://www.pharos.nl/kennisbank/soms-zijn-er-problemen-in-je-familie-met-wie-kan-je-praten/>
- Weegschaal en gekleurde steentjes
- Elastiekjes en ballonnen

**De sleutel in het slot****1. Welkom**

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

**2. Afspraken met de groep:**

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoef je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

**3. Hoe gaat het met ons?**

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

**4. Bespreek een (deel van een) sleutel**

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

**5. Spreek Nederlands.**

- Bak en baken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bak en baken het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

**6. Pauze**

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen op 1 op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

**Inleiding**

Het betreft hier een sleutel in de taboesfeer. Onderkennen dat je hulp nodig hebt, maar je ervoor schamen. Deze les is er om deze thematiek te bespreken en onderling in gesprek te gaan over mentale gezondheid. Veel deelnemers zijn terughoudend in het zoeken van psychische hulp. Soms is er iemand in de groep die ervaring heeft met psychische hulp en vertelt hoeveel baat zij heeft gehad bij deze hulp. Dit kan deelnemers die terughoudend zijn in het zoeken van psychische hulp over hun schroom heen helpen. Wanneer iemand dit vertelt, is dit uiteraard weer zo'n sleutelmoment. Uit ervaring weten we dat deelnemers veelal niet het achterste van hun tong durven te laten zien. Dit hoeft ook niet.

**Psychische problemen**

Bespreek het thema stress en posttraumatische stress aan de hand van flyer van Pharos.

Het is belangrijk om hierbij stil te staan omdat het heel reëel is dat deelnemers of iemand uit hun gezin hiermee kampen. Deelnemers hebben heel veel meegemaakt en los moeten laten. Belangrijk dat zij weten wat posttraumatische stress is, dat ze het kunnen herkennen en weten welke stappen zij kunnen ondernemen.

Deel de flyer uit, laat deelnemers deze eerst even rustig zelf lezen. Bespreek vragen. Vraag zelf of ze wel eens eerder van posttraumatische stress hebben gehoord. Geef hun ruimte om te vertellen wat ze hierover willen zeggen. Misschien komt er een ervaringsverhaal, of uit iemand zijn zorgen. Durf een stilte te laten vallen, maar geef hun ook de ruimte hun persoonlijke verhaal voor zichzelf te houden. Benoem dat als ze zich zorgen maken over een kennis, familielid of over zichzelf, ze altijd ook een 1-op-1 afspraak met je kunnen maken. De volgende werkvorm helpt om bespreekbaar te maken waar ze kunnen aankloppen voor hulp.

**Werkvorm Soms zijn er problemen in je familie**

Gebruik het beeldverhaal Soms zijn er problemen in je familie:

- Print dit verhaal op A3. Maak extra afdrucken van pagina 3. Knip de families afzonderlijk uit en zorg dat je voor iedere deelnemer (evt. in tweetallen) een plaatje van de familie hebt.
- Lees het verhaal (tot en met bladzijde 6) voor en vraag de deelnemers op de aan hun toegewezen familie te letten. Laat ze het verhaal navertellen. Vraag de deelnemers welke vragen zij nog zouden willen stellen aan de betreffende families. Probeer deze vragen als trainer te beantwoorden. Vraag daarna welk advies zij deze families zouden geven als het hun burens/familie/vrienden betrof.
- Vaak krijg je terug waarom iemand niet zou moeten drinken, zou moeten werken, dat een alleenstaande man die kampt met opvoedproblemen een vrouw moet zoeken etc. Maak een brug naar het zoeken van professionele hulp. Vrienden en familie zijn van onschatbare waarde, maar als er dieperliggende problemen zijn, kan iemand die geschoold is in deze problematiek jou verder helpen.

**Waar je terecht kunt voor hulp**

Ten tijde van de training (situatie in Leiden) hebben deelnemers een klantmanager, begeleiding van VWN. Benadruk dat ze op termijn helemaal zelfstandig zullen zijn en werk hebben gevonden. Bij wie klopt je dan aan voor hulp? Leg uit hoe het sociaal (wijk)team werkt. Geef als huiswerk mee dat de deelnemers op de site van hun sociaal team moeten kijken. Kom hier een volgende training op terug.

Vaak komt er bij het behandelen van deze thematiek de betrouwbaarheid van de organisaties ter sprake. Veelvoorkomende zorg is: in Nederland kan zomaar mijn kind worden afgepakt. Veel deelnemers vermijden liever instanties als het CJG en de wijkteams. Leg uit hoe deze organisaties werken en leg uit hoe een uithuisplaatsing werkt. Leg uit hoe je hulp kan vragen (de rol van GGD en huisarts uitleggen). Daarnaast ook het bespreekbaar maken van de problemen, erkenning depressie en waarom praten met een ander helpt. Bespreek huiselijk geweld, huwelijksproblemen, sociale druk of opvoedingsproblemen met de kinderen.

#### Werkvorm Stressballon

Maak het thema concreet. Laat de deelnemers in beeld brengen hoeveel stress zij hebben. Gebruik hiervoor een elastiekje of ballon. Vraag de deelnemers hoeveel stress zij ervaren en vraag ze dit te laten zien aan de hand van het elastiekje (oprekken) of ballon (blazen). Stel vragen over datgene wat je ziet. Is er iemand die zijn elastiekje helemaal strak heeft getrokken? Vraag waarin de deelnemer stress ervaart. Ga met de groep in gesprek. Luister, vat samen en vraag door. Kom niet te snel met adviezen, maar doe dit pas aan de afronding van je lesonderdeel.

#### Werkvorm Leven in balans: draagkracht en draaglast

- Zet een keuken/kinderspeelgoedweegschaal op tafel en zorg voor voldoende gekleurde steentjes
- Vraag de deelnemers ook naar wat hen bezig houdt en waar ze zorgen om kunnen hebben of verdriet (draaglast). Leg voor alles dat genoemd wordt een steentje in de weegschaal. Noteer het gewicht en haal de steentjes van de weegschaal.
- Vraag ze daarna dingen te noemen waar ze kracht uit putten (draagkracht). Wat doen ze als ze verdrietig zijn? Bijvoorbeeld met iemand praten, religie, lezen, film kijken, muziek draaien of met iemand die je vertrouwd praten). Leg voor alles dat genoemd is opnieuw een steentje in de weegschaal. Probeer het zojuist genoteerde gewicht te overtreffen door samen met hen op zoek te gaan naar dagelijkse positieve dingen in de structuur van de dag.
- Leg uit dat het belangrijk is dat draaglast en draagkracht in balans zijn. Als je teveel last ervaart en er weinig draagkracht tegenover staat, gaat het op de lange termijn niet goed.
- Bied als trainer ook een luisterend oor aan (persoonlijk tijdens een aparte afspraak)

## Sleutel 9 – Netwerk

### Doelen

- Kennisoverdracht
- Deelnemers zien het belang in van het hebben van een netwerk
- Deelnemers krijgen handvatten over hoe zij hun netwerk kunnen vergroten

### Benodigheden::

- Flipover en stiften
- De Handleiding van de Startgroep, te downloaden via: <https://www.dzb.nl/ESF>



**Aantal benodigde trainingen: 1 - 2**

## De sleutel in het slot

### 1. Welkom

- Heet iedereen hartelijk welkom. Laat een overzicht van het programma zien met de tijdsindeling en sluit dit korte welkom af met de doelstelling van deze bijeenkomst.
- Probeer als trainer bij de start van elke bijeenkomst de groepsdynamiek in te schatten en daarbij aan te sluiten, luister actief en wees oprecht nieuwsgierig/ toon interesse, geef regelmatig positieve feedback.

### 2. Afspraken met de groep:

- Kies telkens een andere deelnemer om de veiligheidsregels hardop aan de groep voor te lezen. Overigens hoef je de laatste drie niet telkens te herhalen, als je merkt dat dit goed gaat. De (veiligheids)regels:
  - Dat wat we leren mogen we delen (kennis uitdragen).
  - Alles wat we persoonlijk delen in deze groep wordt niet met anderen besproken en blijft dus in deze groep.
  - We lachen met elkaar, niet om elkaar.
  - We respecteren onze eigen en elkaars grenzen en oordelen niet.
  - We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitpraten, ook al ben je het misschien niet met die ander eens.
  - Het is belangrijk dat we allemaal op tijd zijn.
  - Als we niet kunnen komen, geven we dit (ruim van tevoren) door.
  - Deze training is voor ons, daarom blijven kinderen thuis. We nemen hierin onze verantwoordelijkheid en regelen op tijd oppas/kinderopvang.

### 3. Hoe gaat het met ons?

- Het is belangrijk elke bijeenkomst te starten met een rondje 'hoe gaat het met ons'. Dit mag niet te lang duren, bijvoorbeeld een of twee minuten per deelnemer. Soms zijn er tussen de voorgaande en deze bijeenkomst heftige of bijzondere dingen gebeurd die belangrijk zijn voor de andere deelnemers en de trainer om te weten. Sla je dit rondje over, blijft de deelnemer ermee zitten en is er geen mogelijkheid zich open te stellen. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de laatste bijeenkomst. Wat gaat goed? Waar ben je trots op? Wat gaat niet goed? Wat is er lastig? Doe zelf ook mee vanuit professionele nabijheid, dat schept een band met de groep. Je kunt wisselende werkvormen gebruiken om dit te bespreken (zie de beschrijving in Deel 1).
  - Als trainer maak je van de gelegenheid gebruik korte notities te maken zodat je daar later nog aandacht voor kunt hebben in deze of een volgende bijeenkomst. Leg dit ook uit aan de deelnemers: 'Ik schrijf soms iets op om zo de kwaliteit van de lessen te kunnen verbeteren'.
  - Zijn er persoonlijke zaken, vertel die persoon er straks in de pauze even verder over te spreken en maak wanneer nodig een persoonlijke afspraak.

### 4. Bespreek een (deel van een) sleutel

- Stel zo mogelijk open vragen, zodat je de deelnemer de mogelijkheid geeft om uitgebreid te antwoorden.
- Tijdens deze negen bijeenkomsten staat het doel te leren praten (over taboegevoelige onderwerpen) centraal. Van belang is dit consequent elke bijeenkomst aan te moedigen door open vragen te stellen en de deelnemers aan te moedigen actief mee te denken.

### 5. Spreek Nederlands.

- Bakken iedere training 5 tot 10 minuten af waarin je alleen Nederlands spreekt, gelinkt aan de sleutel van die dag. Motiveer, moedig aan! Gebruik een timer, en bakken het moment zo echt af. Gebruik een leuke oefening/werkvorm.

### 6. Pauze

- Neem tijd voor een pauze van ten minste 15 minuten, het is bekend dat deelnemers maximaal 50 minuten gefocust kunnen blijven. Deze pauze kan ook gebruikt worden voor persoonlijke vragen 1 op 1 te stellen aan de trainer.
- Soms merk je dat de aandacht van de deelnemers verslapt en je hebt nog een aantal belangrijke dingen te bespreken. Neem dan even tijd voor een 'ijsbreker' (een dans, spelletje of opdracht).

## Inleiding

De meeste deelnemers in onze trainingen hebben weinig tot geen contact met Nederlanders. Ze hebben veelal wel een netwerk, maar dat bestaat met name uit statushouders afkomstig uit hetzelfde land van herkomst. Om stappen te zetten in de participatie is een verbreding van het netwerk zeer behulpzaam. Het leidt in veel gevallen tot nieuwe baankansen, het vergroot de kennis over de Nederlandse cultuur, helpt deelnemers bij typisch Nederlandse structuren en regelgeving en deze facetten gecombineerd maken dat deelnemers beter integreren.

## Integratie

Bespreek met deelnemers de werkvorm, deze is in project JAS eerder aan bod gekomen bij de Startgroep en terug te lezen op blz. 61 en 62 van de handleiding.

### Werkvorm Integratie

Vraag de groep welke associaties zij hebben bij het begrip 'integratie'. Wat houdt integratie in? Noteer op een flipover de genoemde associaties.

Bespreek met de deelnemers de vier dimensies van integratie die wetenschapper Esser (2001) onderscheidt:

- de sociale positie van immigranten (denk aan positie in/op onderwijs, arbeidsmarkt, woningmarkt, rechtsstelsel e.d.) = participatie, deelnemen;
- het verwerven van kennis en vaardigheden (denk aan taal) om de weg te kunnen vinden in de nieuwe samenleving = vertrouwdheid met typerende gedragsregels in bepaalde situaties;
- de mate van interetnische sociale contacten = aangaan van nieuwe bindingen, van contact met de bureaus tot interetnische huwelijken;
- de emotionele verbondenheid met het ontvangende land = loyaliteit, solidariteit en identificatie.

Geef aan dat deze aspecten elkaar beïnvloeden. Als je meedoet, leer je sneller de taal en als je nieuwe contacten aangaat, raak je sneller vertrouwd met de samenleving et cetera.

### Vragen die je in dit kader kunt bespreken:

Hoe kan het vergroten van je netwerk deze vier dimensies bevorderen? Welke activiteiten ondernemen deelnemers momenteel om hun netwerk te vergroten en te verbreden? Welke ideeën hebben deelnemers zelf om hun netwerk te vergroten?

Vul deze aan met het lokale aanbod, bijvoorbeeld van de bibliotheek, buurthuizen.

Laat iedere deelnemer een plan maken om haar netwerk te verbreden. Kom hier in volgende bijeenkomsten op terug. Het is sterk aan te raden om een van de locaties met de groep te bezoeken. Het proeven van de sfeer werkt drempelverlagend.



## Vrouwennetwerk

De bovengenoemde verbreding van het netwerk is voor deelnemers aan te bevelen. We zien daarnaast ook de meerwaarde van het vormen van een stevig klankbord waarin deelnemers in dezelfde fase van integratie elkaar blijven ontmoeten, worden gevoed met nuttige informatie en worden uitgedaagd om stappen in hun participatie te zetten. In Leiden zijn we een Vrouwennetwerk gestart waarin vrouwen die hebben deelgenomen aan een Vrouwentraining eens per 2/3 maanden worden uitgenodigd voor een mooi, gezellig en inhoudelijk programma. Insteek van het Vrouwennetwerk is dat het vrijwillig is en een open instroom kent. Vrouwen die deelnemen aan latere groepen en deze afronden worden voor hetzelfde netwerk uitgenodigd. Als vrouwentrainers begeleiden we het netwerk. Momenteel bedenken wij de inhoud van het programma en vindt deze digitaal plaats vanwege COVID-19. Een doel voor de toekomst is het Vrouwennetwerk echt van de vrouwen zelf te laten zijn. Door bijvoorbeeld samen met een aantal vrouwen een bestuur te vormen en hen de invulling zelf te laten bedenken. De vrouwen regelen alles zelf (met eventueel ondersteuning van een klein budget) van uitnodiging, aankleding tot het programma. Als trainers faciliteren we en houden vinger aan de pols wat betreft het inhoudelijk programma. Tijdens de netwerken is het mooi steeds de brug te slaan naar participatie.

## Literatuurlijst

Esser, H. (2001). *Integration und ethnische Schichtung*. Mannheim: Mannheimer Zentrum für Europäische Sozialforschung, Arbeitspapier 40.

Geraci, D., & Mulders, J. (2016). Female genital mutilation in Syria? An inquiry into the existence of FGM in Syria. *Pharos, Centre of Expertise on Health Disparities, Utrecht*.

Hall & Hall (1990) in Shadid, W.A. (2002) Culturele diversiteit en interculturele communicatie. Verschenen in: Veghel, H. van (red.): *waarden onder de meetlat: Het Europese waardenonderzoek in discussie*. Damon B.V., Budel,

Hofstede, G.H. (1991). *Allemaal andersdenkende, omgaan met cultuurverschillen*. Amsterdam, Contact.

Hofstede, G. H. (1994) *Cultures and organizations, software of the mind*: Intercultural cooperation and its importance for survival. London: McGraw-Hill.

Meinema, T. (2017) . *Wat werkt bij eigen regie*. Movisie.  
<https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-eigen-regie> (bezoekt op 14-9-2021)

Pinto, D. (1998). Interculturele communicatie: dubbel perspectief door de drie-stappenmethode voor het doeltreffend overbruggen van verschillen. Bohn Stafleu Van Loghum.

Pinto, D. (2000). Intercultural communication: A three-step method for dealing with differences. Maklu.

Psynded (2018). Liefdestalen, welke spreek jij?  
<https://www.psynded.nl/blog/liefdestalen-welke-spreek-jij/> (bezoekt op 19-9-2021)

Razenberg, I., Kahmann, M., & De Gruijter, M. (2018). Mind the gap': barrières en mogelijkheden voor de arbeidsparticipatie van vluchtelingenvrouwen. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

Shoemaker, H. & Vos, M.F. (1996) Communicatie-management voor organisaties; structuur, methodiek en onderzoek, 2e druk, Lemma BV Utrecht.

Tiggelaar, B. (2018) De ladder. Tyler Roland Press.

## Deel 3: Bijlage 1 - Kwaliteiten

- 1 Vrolijk
- 2 Enthousiast
- 3 Betrouwbaar
- 4 Serieus
- 5 Optimistisch
- 6 Netjes
- 7 Dapper
- 8 Ontspannen
- 9 Actief
- 10 Bescheiden
- 11 Alert
- 12 Spontaan
- 13 Creatief
- 14 Belangstellend
- 15 Verantwoordelijk
- 16 Zorgzaam
- 17 Avontuurlijk
- 18 Positief
- 19 Luisteraar
- 20 Intelligent
- 21 Ruimdenkend
- 22 Gul
- 23 Gevoelig
- 24 Organisatorisch
- 25 Zorgvuldig
- 26 Eerlijk
- 27 Flexibel
- 28 Duidelijk
- 29 Geduldig
- 30 Behulpzaam
- 31 Sterk
- 32 Humoristisch
- 33 Zelfverzekerd
- 34 IJverig
- 35 Aardig
- 36 Zelfstandig
- 37 Handig
- 38 Rustig
- 39 Sociaal
- 40 Leergierig

## Bijlage 2 - In gesprek over gezondheid - praatpapier

### Informatie voor trainer

Het betreft hier een interactieve oefening. Als trainer wacht je af waar deelnemers mee komen. Je schrijft mee, met de belofte het allemaal te bespreken.

Soms is het mogelijk om de zelfzorg direct om te zetten in actie, want er is altijd wel iemand allergisch (last van hooikoorts) of snotterig.

#### Benodigheden:

- torso of afbeelding van torso
- flipover en stiften

### Praatpapier

Er is niemand die beter voor jou kan zorgen dan jijzelf. De gezondheidszorg in Nederland gaat uit van een goede zelfzorg, je krijgt hiervoor hulp en advies van het consultatiebureau, de GGD of het CJG. Als de zelfzorg niet meer toereikend is, bel je de huisarts.

Zullen we eens even met elkaar kijken wat we nodig hebben om gezond te blijven?

1. Gezonde voeding (eten/ drinken)
2. Slapen
3. Bewegen
4. Hygiëne (persoonlijke verzorging)
5. Leven in balans omgaan met stress/ trauma
6. Seksuele gezondheid

Als bovengenoemde onderdelen in balans zijn kun je spreken van goede zelfzorg. We gaan de onderdelen nu verder bespreken.

#### 1. Gezonde voeding (eten/ drinken)

Tijdens het gesprek over voeding kun je de vraag stellen wat men als de belangrijkste maaltijd van de dag beschouwt.

Bijna altijd noemt wel een persoon het ontbijt, je kunt dit als trainer beamen en direct daar achteraan vragen 'wie heeft er vanochtend wat gegeten?'

Tip voor de trainer: Vraag niet wie heeft er ontbeten, want dan krijg je veel nee's. Iets eten is voor velen iets anders dan uitgebreid aan tafel ontbijten.

Het is de bedoeling om hierbij uit te komen bij het belang van ontbijten. Dit geldt met name ook voor ouders, veel kinderen gaan zonder ontbijt naar school en eten pas tijdens de eerste pauze. Veelgehoord argument: geen tijd. Kijk van hieruit naar wat mensen gewend waren in de context waarvan ze gekomen zijn, zo zijn mensen uit Eritrea gewend om warm te eten als ontbijt. Zoek samen naar oplossingen. Bijvoorbeeld een bakje yoghurt met ontbijtgranen of het makkelijk klaarmaken van haverhoutpap.

Een mooi voorbeeld om te noemen is dat een auto niet kan starten zonder benzine.

Je lichaam kan niet zonder voedsel (vitamines) en vocht. Vraag aan deelnemers hoeveel men op 1 dag drinkt om gezond te blijven. Adviseer 8 glazen water of sap te drinken (alcohol en koffie tellen niet mee omdat deze vochtafdrijvend zijn).

Het belang van Vitamine D kan niet vaak genoeg benadrukt worden. Veel mensen worden moe en verdrietig door een te kort aan vitamine D. Leg uit waarom en voor wie het nodig is om dagelijks vitamine D te slikken. Vitamine D is eigenlijk investeren in de toekomst. Geef een flyer in eigen taal mee.

Op school klagen docenten dat kinderen zitten te slapen of te gapen, al vanaf het moment dat ze de school binnenkomen. Dit geeuwen duidt in veel gevallen op honger. De aandacht en energie gaat vanuit de hersenen naar de lege maag, waardoor opletten belemmerd wordt. Dit is meteen een mooi bruggetje naar het volgende onderdeel.

#### 2. Slapen

Begin met de vraag hoeveel slaap een mens nodig heeft. Vraag vervolgens hoe lang de deelnemers slapen. De antwoorden zijn vaak aanleiding voor het verloop van het gesprek en zorgt soms ook voor het overgaan naar het onderwerp trauma en stress.

Vaak is het een gesprek over de invulling van de avonden. Wat wel en wat niet te doen voor het slapen gaan. Bespreek de nadelen van het gebruik van schermen van computers en telefoons vlak voor het slapen gaan.

#### 3. Bewegen

Voor velen is bewegen niet vanzelfsprekend, sommige deelnemers vinden het doen van huishoudelijke taken genoeg beweging. Bij onderdeel 5 wordt bewegen ook meegenomen. Zoek voor jouw gemeente uit hoe het zit met sporten, bijna iedere gemeente heeft een stichting waardoor alle kinderen kunnen sporten. Veel mensen zijn blij te horen dat twee keer 15 minuten per dag stevig doorlopen bijdraagt aan gezond zijn en blijven,

#### 4. Hygiëne (persoonlijke verzorging)

We merken dat met persoonlijke hygiëne heel verschillend wordt omgegaan. Sommige deelnemers douchen zich drie keer op een dag anderen hooguit een keer in de week. Geef aan dat om de dag douchen hygiënisch is en beter voor je huid. Dagelijks kun je je wel wassen met een washandje.

Voor mensen met een donkere of getinte huid is het af te raden vaseline te gebruiken op de huid (op de lippen kan wel en soms als het heel koud is op de wangen tegen de kou). In Afrika gebruikt men vaak vaseline op de huid, daar is dit geen probleem omdat de zon daar krachtig is. In Nederland is de zon niet krachtig genoeg om door de vette vaseline te komen, waardoor het lichaam geen vitamine D kan aanmaken.

#### 5. Leven in balans omgaan met stress/ trauma

Zet een torso op tafel of gebruik een afbeelding. Wijs op de spieren en pezen die ons lichaam omgeven. Door interactief bezig te zijn merk je al snel hoeveel kennis deelnemers hebben met betrekking tot de anatomie van het lichaam. Benoem dat zorgen, verdriet en stress, de spieren

kunnen doen aanspannen. Je voelt dit doordat je nek pijn doet. Vraag de deelnemers om na te

denken over hoe ze zich ontspannen.  
Spreek met elkaar over de voorbeelden die de deelnemers noemen. Soms is het nodig om uit te leggen dat je jezelf kunt dwingen om te gaan wandelen, sporten of je onder de mensen te bewegen.

Ga verder in op het belang het hebben van een dagstructuur, daar niet te veel over na te denken, maar dat te doen in afwachting van betere tijden. Het is ook goed te erkennen dat wachten lang duurt en zeker voor mensen waarbij de familie zich in een onveilige situatie bevindt. Bespreek dat het belangrijk is om dingen van je af te schrijven, en wanneer het belangrijk is om te zoeken naar de juiste hulpverlener.

Geef aan dat men via GGD en POH Huisarts gesprekken kan aanvragen en op die manier een vertrouwensband met een hulpverlener kan opbouwen. Benadruk de kracht van afspraken met een hulpverlener. Het werkt voor velen, zodat ze hun zorgen even kunnen parkeren als ze bewust besluiten hun zorgen alleen met de hulpverlener te bespreken op een vaststaand tijdstip. Leg uit dat tijd wonden kan helen, echter niet alle wonden. Soms is het nodig om daar speciale ondersteuning voor te vragen.

Met stress en trauma is het ook goed om te spreken over de verschillende rollen die we als mens hebben. Je bent niet alleen de persoon die verdrietig is of gestrest, maar ook vrouw en bijvoorbeeld echtgenoot en moeder. Soms kan een trauma verlammen, Het lukt veel mensen om zichzelf toe te spreken en te zeggen 'nu ga ik koken en terwijl ik kook probeer ik positief te denken'. Of: 'nu ga ik mama zijn en mijn kind voorlezen en denk ik bewust niet aan wat me zo verdrietig maakt'.

Het klinkt moeilijk maar het valt te leren!!

## 6. Seksuele gezondheid

Dit wordt in groepen nauwelijks genoemd als belangrijk. Wordt het niet genoemd, noem het dan zelf. Benoem dat intimiteit en seksualiteit belangrijk zijn voor een mens, zoals eten en drinken dat zijn. Verwijs daarna verder naar de bijeenkomsten waarin we samen verder spreken over seksualiteit

Vraag mensen die iets persoonlijks te bespreken hebben om na de training even te blijven zitten zodat je er (samen met de tolk) verder over kunt praten.

## Bijlage 3 - Hoe ziet mijn week eruit?

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
ochtend							
middag							
avond							

## Bijlage 4 - Hoe ziet mijn weekmenu eruit?

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
ochtend							
middag							
avond							

## Bijlage 5 - Tekst animatiefilm School in

### Nederland

<b>B0</b>	School in Nederland.
<b>B1</b>	In dit filmpje vertel ik je meer over het Nederlandse schoolsysteem.
<b>B2</b>	Nederland heeft wat we noemen een duaal stelsel van onderwijsvoorzieningen. Er zijn openbare en bijzondere scholen.
<b>B3</b>	Bijzondere scholen zijn opgericht vanuit een levensbeschouwelijke, godsdienstige of onderwijskundige achtergrond
<b>B4</b>	Op openbare scholen wordt actief aandacht besteed aan de overeenkomsten en verschillen tussen kinderen, zonder voorkeur voor één bepaalde opvatting. Openbaar onderwijs wordt dus gegeven met eerbiediging van ieders godsdienst of levensbeschouwing.
<b>B5</b>	Daarnaast is er nog het speciaal onderwijs. In het speciaal onderwijs krijgen kinderen specialistische en/of intensieve begeleiding. Bijvoorbeeld omdat zij een stoornis hebben, gehandicapt zijn of chronisch ziek zijn.
<b>B6</b>	Vanaf hun vijfde jaar zijn alle kinderen leerplichtig. Dat betekent dat zij naar school moeten. De Inspectie van het onderwijs houdt namens het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap toezicht op de kwaliteit van onderwijsinstellingen.
<b>B7</b>	Nederland heeft op basis van leeftijd en niveau verschillende vormen onderwijs. In de eerste plaats is er het basisonderwijs. In Nederland gaan kinderen in de regel vanaf hun vierde verjaardag naar de basisschool.
<b>B8</b>	Er zijn acht groepen op de basisschool. Groep 1 en 2 van de basisschool zijn kleuterklassen. Vanaf groep 3 leren kinderen lezen, schrijven en rekenen.
<b>B9</b>	Ouders worden twee of drie keer per jaar door de school uitgenodigd om met de juf of meester te praten over de ontwikkeling van hun kind. Deze gesprekken heten 10-minuten gesprekken. De juf of meester vertelt hoe het met je kind gaat op school. En je kunt vragen stellen of problemen voorleggen. Als je zelf de behoefte hebt om te praten met de juf of meester, dan kun je altijd om een extra gesprek vragen.
<b>B10</b>	In groep acht, als kinderen rond de twaalf jaar zijn, maken zij een eindtoets, de Cito-toets. De Cito-toets bepaalt naar welk type voortgezet onderwijs een kind kan. De basisschool geeft hierover een advies: het schooladvies.



<b>B11</b>	Het voortgezet onderwijs is dus het vervolg op het basisonderwijs. We noemen het voortgezet onderwijs ook wel de middelbare school. Er zijn vier richtingen op de middelbare school:
<b>B12</b>	het praktijkonderwijs;
<b>B13</b>	het vmbo (voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs);
<b>B14</b>	het havo (hoger algemeen voortgezet onderwijs);
<b>B15</b>	het vwo (voorbereidend wetenschappelijk onderwijs).
<b>B16</b>	Afhankelijk van de richting duurt het voortgezet onderwijs vier, vijf of zes jaar. Als kinderen eindexamen doen zijn zij dus tussen de zestien en achttien jaar oud.
<b>B17</b>	De Internationale Schakelklas, de ISK, is voor alle kinderen tussen de twaalf en achttien jaar die onvoldoende Nederlands spreken om direct naar het voortgezet onderwijs te kunnen. Vanuit de ISK stromen zij door naar passend vervolgonderwijs.
<b>B18</b>	Ik vat de belangrijkste punten nog een keer samen.
<b>B19</b>	Er zijn in Nederland openbare en bijzondere scholen. Voor kinderen die dat nodig hebben, is er speciaal onderwijs.
<b>B20</b>	De basisschool is voor kinderen tussen de vier en twaalf jaar. Alle kinderen zijn vanaf hun vijfde leerplichtig.
<b>B21</b>	Kinderen maken in groep acht de Cito-toets. De basisschool geeft een advies over passend vervolgonderwijs.
<b>B22</b>	Na de basisschool gaan kinderen naar de middelbare school. Afhankelijk van de richting behalen zij, als alles goed gaat, een diploma na vier, vijf of zes jaar.
<b>B23</b>	Kinderen die onvoldoende Nederlands spreken, gaan eerst naar de Internationale Schakelklas.
<b>B24</b>	Mocht je vragen over het filmpje hebben, stel ze dan gerust.

## Bijlage 6 - Tekst animatiefilm Studeren in Nederland

<b>C0</b>	Studeren in Nederland.
<b>C1</b>	In dit filmpje vertel ik je over studeren in Nederland
<b>C2</b>	Als jongeren op de middelbare school hun diploma hebben behaald, kunnen ze gaan studeren. Middelbare scholen hebben decanen die leerlingen en hun ouders bij de keuze voor een vervolgstudie adviseren.
<b>C3</b>	Er zijn verschillende richtingen. Afhankelijk van hun middelbare schooldiploma kunnen scholieren gaan studeren in het middelbaar beroepsonderwijs, het Mbo, in het hoger beroepsonderwijs, wat we het Hbo of de hogeschool noemen of op een universiteit.
<b>C4</b>	Vanuit het vervolgonderwijs is het mogelijk om door te stromen, bijvoorbeeld van het Mbo naar het Hbo en vanuit het Hbo naar de universiteit.
<b>C5</b>	Overigens zijn opleidingen die in andere landen universiteit genoemd worden, in Nederland Hbo of universiteit.
<b>C6</b>	Het is belangrijk om een studiekeuze goed voor te bereiden. Alle opleidingen stellen voorwaarden om toegelaten te worden. Die voorwaarden staan vermeld op de website van de opleiding.
<b>C7</b>	Als je zelf wilt gaan studeren, dan is het goed om te weten dat opleidingen ook eisen stellen aan het Nederlands taalniveau dat je behaald moet hebben. Kies een opleiding die bij je past en waar je ook toegelaten kan worden.
<b>C8</b>	Als je bijvoorbeeld start op het Mbo en daarna doorstroomt naar het Hbo, leer je vaak sneller Nederlands. Je behaalt dan vaak je eerder je diploma dan wanneer je eerst Nederlands wilt leren om Staatsexamen te doen.

C9	Als je zelf wilt gaan studeren in Nederland, kan de scholingsmedewerker van Project JAS je ondersteunen en adviseren bij je studiekeuze en de gestelde voorwaarden. Alle opleidingen hebben een aantal open dagen per jaar. Als je wilt studeren, ga dan altijd naar de open dag en zorg dat je de goede informatie krijgt.
C10	Op de website van de opleiding staat vermeld wanneer de open dag is. Op de website vind je ook informatie over de inhoud van de opleiding. De inhoud van een opleiding kan per stad verschillen. Misschien mis je misschien bepaalde vakken of ervaring. Project JAS kan hierin ondersteunen.
C11	Jongeren die ouder zijn dan achttien en gaan studeren kunnen in aanmerking komen voor studiefinanciering. Studiefinanciering bestaat uit verschillende onderdelen. Wat je kunt aanvragen, is afhankelijk van de opleiding die je volgt.
C12	Met het studentenreisproduct kun je gratis of met korting met het openbaar vervoer reizen. Op <a href="http://www.duo.nl">www.duo.nl</a> lees je alles over studiefinanciering.
C13	Als je jonger bent dan 30 jaar kun je studeren met studiefinanciering. Als je studiefinanciering ontvangt, stopt je uitkering. Om in je levensonderhoud te voorzien, heb je daarom naast je studiefinanciering vaak een bijbaan nodig.
C14	Bijna alle studenten hebben naast hun studie een bijbaan. Met een bijbaan doen studenten werkervaring op. Ze leren algemene werknemersvaardigheden, zoals op tijd komen, samenwerken, of met klanten omgaan. Werkgevers zien graag dat studenten naast hun studie recente werkervaring hebben opgedaan. De combinatie van studeren en werken, maar bijvoorbeeld ook het doen van vrijwilligerswerk, vergroot de kansen op een baan.
C15	Als je ouder bent dan 30, dan kan je klantmanager je informeren over studiemogelijkheden. In Nederland zijn er volop mogelijkheden om je binnen het werk verder te ontwikkelen en cursussen te volgen.
C16	Naast de leerplicht voor alle kinderen vanaf vijf jaar, geldt sinds 2007 de kwalificatieplicht voor jongeren. Deze plicht houdt in dat jongeren tot 23 jaar verplicht zijn om een startkwalificatie te behalen.
C17	Een startkwalificatie is het minimale onderwijsniveau dat nodig is om geschoold werk te kunnen doen. De Nederlandse overheid verplicht jongeren dus om een diploma te behalen om zo hun kansen op werk te vergroten.
C18	Als startkwalificatie gelden:
C19	het havo-diploma;
C20	het vwo-diploma;

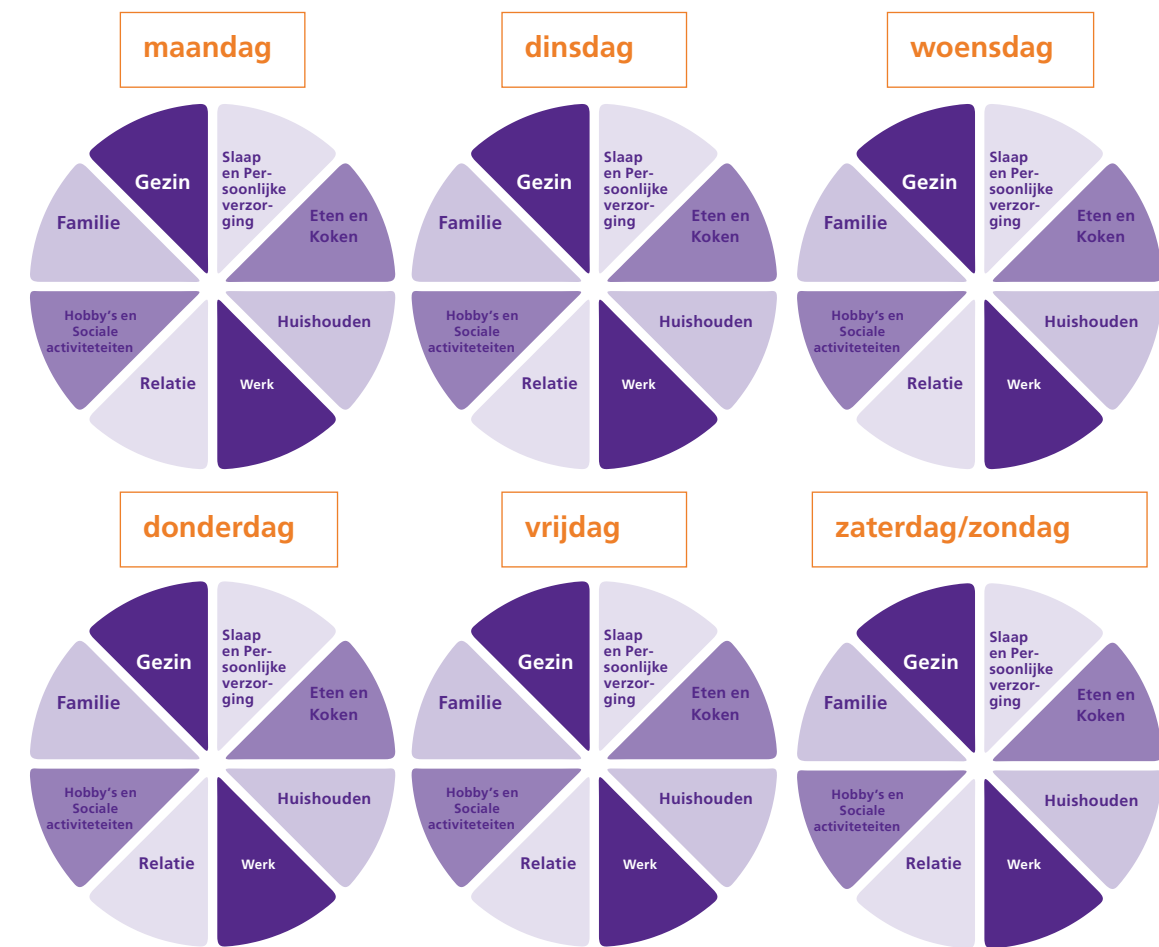
C21	een mbo-diploma op niveau 2, 3 of 4.
C22	Ik vat de belangrijkste punten nog een keer samen.
C23	
C24	Met een diploma van de middelbare school kunnen jongeren studeren op het Mbo, Hbo of de universiteit. In Nederland is er doorstroom mogelijk naar een hoger niveau.
C25	Als je zelf wilt gaan studeren is het belangrijk je goed voor te bereiden, open dagen te bezoeken en te onderzoeken welke toelatingseisen gesteld worden. De scholingsmedewerker van Project JAS kan je ondersteunen en adviseren.
C26	Als zij ouder zijn dan achttien jaar, komen jongeren in aanmerking voor studiefinanciering. Je kunt studiefinanciering aanvragen tot je dertigste. Meer informatie vind je op <a href="http://www.duo.nl">www.duo.nl</a> .
C27	Studenten hebben vaak een bijbaan om in hun levensonderhoud te voorzien. De werkervaring die zij opdoen tijdens hun studie en hun diploma vergroten de kans op werk.
C28	Jongeren tot 23 jaar moeten een startkwalificatie behalen.
	Mocht je vragen over het filmpje hebben, stel ze dan gerust.

## Bijlage 7 - 15 tips voor 10-minutengesprekken op school

Bron: <https://www.waarliefdewoont.nl/hetgezin/school/15-tips-voor-10-minutengesprekken-op-school/>

- 1) Heb je iets dringends te vragen aan de leerkracht en duurt het nog een tijd voor het 10-minuten-gesprek komt? Wacht dan niet af, maar maak alvast eerder een afspraak!
- 2) Bedenk van tevoren wat je wilt bespreken. Maak desnoods een lijstje met je vragen en/of opmerkingen. Kinderen zijn thuis soms anders dan op school. Het is goed om daarover te praten.  
Voorbeeldvragen:  
Hoe gedraagt mijn kind zich in de klas?  
Heeft hij veel vriendjes/vriendinnetjes?  
Hoe doet hij het op school?  
Praat hij in de klas?  
Durft hij dingen te vragen?  
Pest hij wel eens of wordt hij gepest?  
Is hij sociaal naar andere kinderen toe?  
Is mijn kind slimmer dan de rest? Of juist niet?  
Moet ik thuis iets doen om hem ergens bij te helpen?
- 3) Kom op tijd! Te laat komen op een 10-minuten-gesprek is niet zo handig en zonde van de weinige tijd die jullie al hebben. Ga dus extra vroeg van huis weg, zodat je zeker weet dat je op tijd bent. Meestal staat er ook koffie klaar!
- 4) Ga het 10-minuten gesprek in met een positieve houding. Zelfs al zijn er dingen waar je allesbehalve positief over bent. Toon waardering voor het werk van de leerkracht in kwestie, en geef een compliment. Wat ook goed werkt: noem aan het begin van het gesprek een voorbeeld van iets waar je kind van heeft genoten in de klas.
- 5) Probeer er vertrouwen in te hebben dat de leerkracht náást je staat in de begeleiding van je kind, en niet tegenover je. Dat je samen één doel voor ogen hebt: het beste halen uit je kind.
- 6) Laat je niet verleiden om een uitgebreid gesprek aan te gaan over het weer of iets dergelijks, ook niet omdat je vindt dat dat wel zo beleefd is. Ga direct in gesprek over waar je voor komt: hoe gaat het met je kind in de klas. 10 minuten zijn echt heel snel voorbij!
- 7) Stel je vragen aan het begin van het gesprek, zodat er zeker tijd en aandacht voor is. Anders praat de leerkracht de 10 minuten zelf vol over de behaalde cijfers en toetsresultaten 😞

- 8) Probeer niet te veel onderwerpen in het gesprek te proppen. Als je heel veel te bespre-





## Bijlage 10 – Inhoud koffer met zelfzorgmiddelen

Gebruik een koffer (een grote beauty case voldoet) met de volgende inhoud:

- Folders vit D
- Folders zwemveiligheid
- Zwemdiploma gelamineerd
- Folder teken
- Kaartjes van GGD SOA spreekuur
- Een gevulde verbandtrommel
- Vitamine D
  - Vit D voor baby's ( druppels)
  - Vit D voor peuters kleuters en basis school leeftijd ( gummi beertjes)
  - Vit D voor pubers (kauw tabletten met fruitsmaak)
  - Vit D voor volwassen( heel kleine potjes met kleine pilletjes)
- Tekentang plus uitleg
- Azaron
- Prik weg tube
- Thermometer
- Paracetamol- zetpil 120 mg voor baby's
- Paracetamol 500 mg doosje waarop de dosering zichtbaar is
- Ibuprofen
- Neusspray kind
- Neusspray volwassene
- Vicks
- Hoestdrank
- Hoesttabletten
- Bodylotion
- Vaseline
- Betadine
- Kindertandenborstel plus kindertandpasta
- Tandborstel plus tandpasta voor volwassenen
- Foliiumzuur tabletjes
- Maagtabletjes ( bijv. Maalox)
- Een pakje condooms

## Bijlage 11 - In gesprek met je huisarts

Bron: <https://www.patiëntenfederatie.nl/over-de-zorg/huisartsenzorg#tips-voor-het-gesprek-met-de-huisarts>

### Huisartsenzorg

In Nederland heeft bijna iedereen een huisarts. De huisarts kent jouw gezondheidssituatie. Hij of zij is het eerste aanspreekpunt voor vragen over je lichamelijke en psychische gezondheid. Je kunt bij de huisarts terecht voor vragen over hoe je klachten voorkomt of vermindert, voor zorg, ondersteuning en begeleiding bij een chronische aandoening en voor kleine ingrepen. De huisarts bepaalt welke zorg je nodig hebt en kan je zo nodig doorverwijzen naar een specialist. De zorg van de huisarts noemen we eerstelijnszorg.

Als je de zorg van de huisarts nodig hebt, bel je voor een afspraak. De assistent neemt op en vraagt waarvoor je belt. De huisarts heeft per consult 10 minuten de tijd. Heb je twee klachten en wil je daarover spreken met je huisarts vraag dan tijd voor twee consulten (twee keer 10 minuten). Soms krijg je geen consult met de huisarts, maar met de Praktijkondersteuner van de huisarts (POH). Dit is een verpleegkundige speciaal opgeleid om voor de huisarts het eerste gesprek of de screening te doen. De POH heeft dagelijks overleg met de huisartsen over patiënten.

### Gesprek met je huisarts

Een goed gesprek met de huisarts komt van twee kanten. Om vast te stellen wat er met je aan de hand is, heeft de arts informatie van je nodig. Pas dan kan de arts je helpen. Op zijn beurt moet je arts jou alles vertellen over mogelijke behandelingen en de verwachtingen daarvan. Door hierover te praten en je wensen en situatie te bespreken, kun je samen met je huisarts beslissen welke zorg het beste bij je past.

### Wat wil de dokter weten over mijn klachten?

Heb je een afspraak met je huisarts of andere zorgverlener? Bereid je dan goed voor op de vragen die de arts kan stellen. Deze vragenlijst voorkomt dat je belangrijke dingen vergeet te vertellen

- Waar heb je last van?
- Wat denk je zelf dat het is?
- Sinds wanneer heb je er last van?
- Wanneer is de klacht erger?
- Wanneer is de klacht minder erg?
- Wat is de pijn op een schaal van 1 tot 10?
- In hoeverre belemmert de klacht je in je dagelijks leven?
- Is de klacht al onderzocht? Zo ja, wat was de uitkomst?
- Is er een behandeling ingezet? Zo ja, welke en wat is het effect van de behandeling?
- Ben je doorverwezen naar een specialist? Zo nee, waarom niet?
- Hoe kan de dokter je helpen? Wat verwacht jij van de dokter?

Deze vragenlijst voorkomt dat je belangrijke dingen vergeet te vertellen.



# አገልግሎት ጥዕና አብ ነዘርላንድስ።



**ነብሶ ክንክን** **ኸኸደ** **ሰዩኸ**

**ናይ ገዛ ሓኪም** **መሕረስቲ (መውለዳን)** **ሞያዊ ፊሲዮተራፕዩቲራፒ**

**ናይ ስኒ ሓኪም** **ሞያዊ ማሕበራዊ መነባብሮ**

**ፋርማሲ**

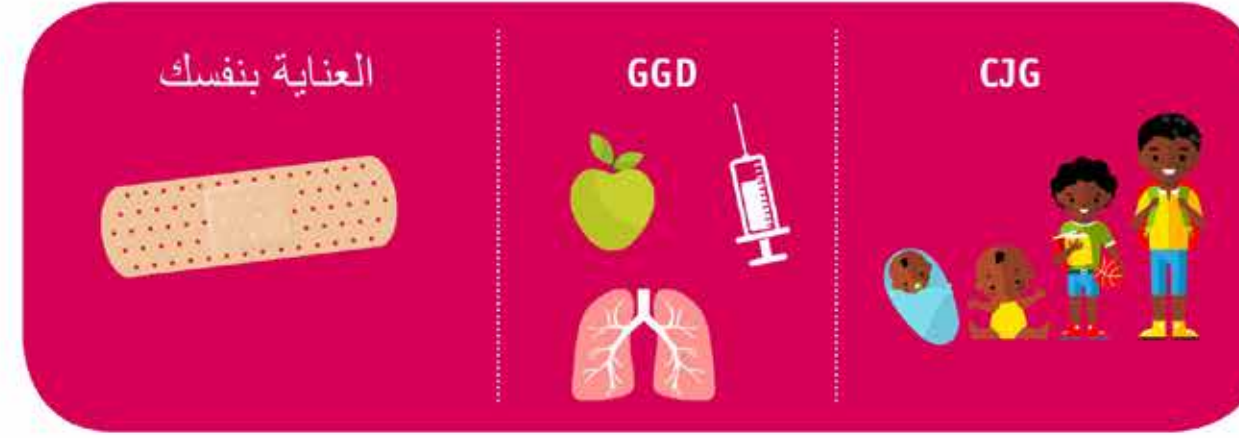
**ሆስፒታል, ኸኸዘት (ናይ ኣአምሮ ጥዕና), ብደና ሕውዮት ክሊኒክ (ሬፋሊዴሽን)**

€

ጎዕዞ ህጻናት

ኸኸደ ኣይስልላንድ፡ ታሕሳስ 2016 ምስ ምስጋናና ንኸኸደ ሰምዮንን ምብራቅን ኸልደርላንድ

# الرعاية الصحية في هولندا



GGD IJsselland, december 2016. Met dank aan GGD Noord- en Oost-Gelderland.

**Tips voor het gesprek met de huisarts:**

- Schrijf op wat je wilt vertellen en welke vragen je wilt stellen
- Schrijf op wat je verwacht en wat je wensen zijn
- Zoek informatie op via [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
- Zorg voor een actueel medicatieoverzicht en neem dit mee
- Vraag iemand om mee te gaan of neem het gesprek op

**Bijlage 14 – Afkortingen van OMA tot LSD****Laat OMA thuis**

OPINIES  
MENINGEN  
ADVIEZEN

**Wees een OEN**

OPEN  
EERLIJK  
NIEUWSGIERIG

**Smeer NIVEA**

NIET  
INVULLEN  
VOOR  
EEN  
ANDER

**Maak je DIK**

DENK  
IN  
KWALITEITEN

**Denk aan ANNA**

ALLES  
NAVRAGEN  
NIETS  
AANNEMEN

**Gebruik LSD**

LUISTEREN  
SAMENVATTEN  
DOORVRAGEN

Bron: <https://www.thomasencharles.nl/kindgesprekken-gesprekstechnieken/>

