

*Methodiek voor empowerment*

# Naar een grotere wereld



M I P  
MUNDO

*Herziene uitgave*

TERA

D J N Y A

# Colofon

## **Uitgave**

SPECTRUM *partner met elan*

T (026) 352 34 20

E [info@spectrumelan.nl](mailto:info@spectrumelan.nl)

[www.spectrumelan.nl](http://www.spectrumelan.nl)

## **Ontwikkeling training/methodiek**

Jolanda Bekker

## **Hoofdredactie**

Henriëtte Neuijen

## **Tekst**

Jolanda Bekker

Malika Elmouridi

Henriëtte Neuijen

## **Illustraties**

Ine Janssens

## **Vormgeving**

Vormgevers Arnhem bno

© SPECTRUM *partner met elan*, januari 2014

# Inhoudsopgave

Deze inhoudsopgave is interactief, [klik](#) op het onderwerp en je springt naar de goede pagina. Met het driehoekje rechts onder keer je terug naar de inhoudsopgave.

<b>Vooraf</b>	<b>5</b>
<b>Empowerment</b>	<b>7</b>
<b>Toelichting bij het gebruik van de methodiek</b>	<b>12</b>
<b>Hoofdstuk 1 Kennismaking</b>	<b>16</b>
1 Naambordjes	17
2 Naamspelletje	18
3 Dit voorwerp hoort bij mij	19
4 Interviewspel	21
5 Kennismaking op muziek	22
6 Groepsnaam kiezen	23
7 Dansen en begroeten	24
<b>Hoofdstuk 2 Rust en energie</b>	<b>25</b>
8 Balspel zonder bal	26
9 Beurtspelletje	27
10 Meditatieoefening	28
11 Massage-oefeningen	29
12 Lachoefeningen	31
13 Balanceren	32
<b>Hoofdstuk 3 Competenties</b>	<b>33</b>
14 Presentatie Ik-bloem	34
15 Afspraken maken	35
16 Groepsfoto	37
17 Doolhof	38
18 Twee vrouwen en een pen	39
19 Spiegelen	40
20 Complimenten	41
21 Complimentenboekje	43
22 Hoofd-hart-handen	45
23 De boom: waar groei ik van?	48
24 Wat zie je (niet)?	51
25 Waarom nee zeggen niet makkelijk is	53
26 Rollenspel assertiviteit	54
27 Rollenspel: het eerste contact	55
28 Collage begroeten	56
29 Omgaan met afspraken	57
30 Moeilijke brieven en telefoontjes	58

<b>Hoofdstuk 4 Inzicht in gedrag</b>	<b>59</b>
Empowerment en cognitieve gedragstherapie	60
31 Verschillen en verwarring	62
32 Gewoonten en gebruiken	63
33 De vier G's: gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag	66
34 Soecept	68
35 De roze en de zwarte bril	71
36 Nee zeggen	72
37 Luisteren en gehoord worden	73
38 Ik heb altijd gelijk	74
39 Stressfactoren	75
40 Angsten en krachten	76
41 Denkpatronen	78
<b>Hoofdstuk 5 Zelfkennis</b>	<b>80</b>
42 Ik-bloem	81
43 Levensfasen	84
44 Welke rollen heb ik allemaal?	86
45 Wat kan ik goed?	88
46 Netwerk: wie helpt je?	90
47 Spelvorm: sta je in balans?	92
48 Zonnetjes	93
49 Schatkistje	95
50 Lichaamstaal	96
51 Waar ligt je grens?	97
<b>Hoofdstuk 6 Informatie en oriëntatie</b>	<b>98</b>
52 Spreken met gebaren	99
53 Rollenspel teamvergadering	100
54 Wat is vrijwilligerswerk	101
55 Forum vrijwilligerswerk (voorbereiding)	102
56 Forum vrijwilligerswerk (uitvoering)	103
57 Kiezen voor vrijwilligerswerk	104
58 Dobbelseenspel: durven en doen	106
59 Spel: hoe groot is je wereld?	112
<b>Hoofdstuk 7 Methodiek</b>	<b>115</b>
60 Situatiekaartjes	116
61 Als ik op jouw stoel zou zitten ...	118
62 Informatiekring	119
63 Ik wil weten wat jij ervan vindt	120
64 Dromen en doelen	121
<b>Bronnen</b>	<b>123</b>

# Vooraf

Sinds de methodiek *Naar een grotere wereld, methodiek voor empowerment van allochtone vrouwen* oktober 2007 werd gepresenteerd, is er door vele trainers gebruik van gemaakt. De methodiekkoffer is uitverkocht, maar er is nog steeds vraag naar. Daarom stelt SPECTRUM *partner met elan* nu een digitale en gereviseerde heruitgave beschikbaar.

## Deze herziene versie wijkt in twee opzichten af

### 1 Onvolkomenheden zijn verbeterd

Een aantal oefeningen bleek onduidelijk of te uitvoerig beschreven, soms was het doel niet helder genoeg geformuleerd.

### 2 De kop 'Opmerkingen' is toegevoegd

Deze opmerkingen bevatten alle tips en commentaren die ons op verzoek zijn aangereikt door gebruikers van de oorspronkelijke methodiekkoffer, aangevuld met onze eigen ervaringen. De opmerkingen gaan vooral over de bruikbaarheid van de oefening voor verschillende groepen en omstandigheden. Daarmee zijn ook praktijkervaringen toegevoegd van trainers die de oefeningen gebruikten in andere groepen dan de oorspronkelijke doelgroep.

## Wat niet is veranderd

De methodiek werd ontwikkeld voor zwarte, migranten- en vluchtelingenvrouwen met een laag opleidingsniveau en een beperkte vaardigheid in de Nederlandse taal. Voor deze groep was weinig geschikt trainingsmateriaal voorhanden, omdat taal zo'n cruciale rol speelt.

In deze herziene versie is de oorspronkelijke doelgroep gehandhaafd als uitgangspunt. Het is immers gemakkelijker om meer taal te gebruiken dan minder. Meestal zullen de oefeningen, eventueel met kleine aanpassingen, bruikbaar zijn in andere groepen. De praktijk heeft dat inmiddels ook uitgewezen.

Voor sommige groepen zullen de werkbladen niet aansluiten en is het nodig om de vragen aan te passen en andere illustraties te zoeken.

## Voorgeschiedenis

De methodiek *Naar een grotere wereld* is gericht op vrouwen die door hun problemen met de Nederlandse taal weinig activiteiten buitenshuis ondernemen, geen zelfvertrouwen ontwikkelen en daardoor niet echt meedoen in de samenleving. Empowerment is de rode draad.

Symbolisch gezien gaat het erom de cursisten te laten ervaren dat zij niet opgesloten zitten in een labyrint, maar dat er, als je beter kijkt, meerdere uitgangen zijn en meerdere routes om te komen waar je wilt. Lange en hele korte. Concreet vertaald ging de training over drie vragen:

- 1 Wat houdt je tegen om meer contacten aan te gaan of aan activiteiten deel te nemen?  
Wat heb je nodig? Hoe steunen we elkaar?
- 2 Welk soort activering of welk vrijwilligerswerk past bij jou en zou je willen gaan doen?  
Wat is daar voor nodig? Wat doe je zelf, wat bieden wij?
- 3 Waar kan activering uit bestaan, wat is vrijwilligerswerk, waar kun je dat doen?

Het uitgevoerde traject waar deze methodiekbeschrijving op is gebaseerd was intensief: vijf modules van vier bijeenkomsten. Juist de tijd en de ruimte om onder de oppervlakte te komen, is een belangrijke factor geweest bij het boeken van goede resultaten. Een andere succesfactor was het bemiddelen van cursisten naar vrijwilligerswerk, als eerste stap na de training, waarbij er nog ruimschoots gelegenheid was voor begeleiding in de vorm van intervisiebijeenkomsten met de groep.

In *Naar een grotere wereld* werkten drie partijen samen:

- IVC, Intercultureel Centrum voor emancipatie en participatie: projectleiding, ontwikkeling en uitvoering (indertijd Internationaal Vrouwen Centrum).
- SPECTRUM *partner met elan*: methodiekbeschrijving en effectmeting (indertijd Enzovoort en na een fusie Elan).
- Vrijwilligerscentrale Nijmegen: bemiddeling en begeleiding naar vrijwilligerswerk.

# Empowerment

**Empowerment** is zo'n begrip dat in de mode raakt, verslijt en vervangen wordt door andere, zoals eigen kracht of zelfregie. Maar hoe je het ook noemt, in de kern gaat het steeds om hetzelfde en refereert empowerment aan autonomie en zelfbeschikking. En dat is iets wat de huidige samenleving in toenemende mate van mensen vraagt. Voor jezelf opkomen, eigen keuzes maken, initiatief nemen en je eigen netwerk inschakelen als je hulp nodig hebt.

Er kunnen veel redenen zijn waarom mensen zich belemmerd voelen. Een (chronische) ziekte of een beperking, schulden, werkloosheid, een impasse in hun werkende leven, weinig opleiding, hun positie als vluchteling of migrant, afhankelijkheid van een uitkering. Ondanks die verschillen in uitgangssituatie, gaat het altijd om het versterken van mensen, zodat zij gemotiveerd zijn om (weer) sturing te geven aan hun eigen leven.

**Empowerment** gaat zowel over kracht als over macht. Kracht omdat het gaat over het versterken van individuen door hen inzicht te geven in hun kwaliteiten, capaciteiten, eigenschappen maar ook in hun belemmeringen. Een deel van de cursisten, deelnemers of cliënten zitten in een negatieve vicieuze cirkel: ze hebben vaak negatieve ervaringen opgedaan, verkeren in een isolement en voelen zich minderwaardig. Aandacht voor wat ze wél kunnen leren of wél kunnen doen is een onderdeel van empowerment. Dat mensen zich het gevoel toe-eigenen dat zij er toe doen, dat ze iets te bieden hebben, dat anderen op hen zitten te wachten en hen waarderen om wie ze zijn en wat ze doen. Dat zij de kracht ontwikkelen om te ervaren dat er keuzemogelijkheden zijn; zelf actief vorm geven aan en leiding nemen over hun eigen leven.

Empowerment gaat over macht in de zin van macht over je eigen leven. Hoe is het leven van cliënten tot nu toe verlopen? Wat waren de momenten van groei en stilstand, wat zijn hun dromen en verwachtingen? Is er een moment geweest waarop zij die macht over hun eigen leven kwijtgeraakt zijn en hoe pakken ze die dan nu terug? Dat vraagt van mensen dat ze de confrontatie aangaan met hun onzekerheden en vaste patronen voor zichzelf en in hun omgeving doorbreken. Wie kan hen daarbij helpen?

Het vraagt van hen ook om stil te staan bij hun culturele bagage; de normen en waarden die ze vanuit hun opvoeding en cultuur hebben meegekregen. En voor cliënten met een dubbele culturele bagage geldt: hoe verhouden deze waarden zich tot de normen en waarden die zij geadopteerd hebben uit de Nederlandse cultuur? Wat betekent dit voor hun identiteit?

## Uitgangspunten

Om elk misverstand uit te sluiten geven wij in deze beschouwing weer, hoe wij empowerment opvatten en invullen. Daarbij baseren wij ons op de inzichten van Vrij Baan en de zes componenten waaruit empowerment volgens deze visie bestaat<sup>1</sup>.

In deze componenten ligt besloten dat er altijd twee perspectieven zijn: het individuele en de omgeving. In hoeverre iemand individueel in staat is tot zelfregie en de mate waarin de omgeving ruimte biedt aan het ontwikkelen van empowerment.

<sup>1</sup> Bron: De wetenschappelijk gevalideerde studie van het iRv, Kenniscentrum voor Revalidatie en Handicap, *Vrij baan : Literatuurstudie werkpakket 1 en 2. Empowerment, motivatie en zelfbeschikking van mensen met een arbeidshandicap.*

## 1 Competentie

Competentie houdt in dat je vertrouwen hebt in je eigen vaardigheden om een bepaalde taak tot een goed einde te brengen. Als je een sterk ontwikkelde competentie hebt, weet je wat je wil, heb je vertrouwen in eigen kunnen en kun je aangeven wanneer je ondersteuning nodig hebt. Je stelt jezelf uitdagende doelen en werkt aan het behalen ervan.

Het gaat om inzicht in de vraag wat iemand kan en weet en wat iemand te leren heeft. Iemand met een hoge competentie kan zeggen: ik weet wat ik kan, ik vertrouw erop dat ik mijn doel bereik.

Iemand met een lage competentie zal eerder zeggen: ik weet niet of het mij gaat lukken, ik vind het moeilijk in te schatten of ik een taak wel aan kan, of: mijn coach weet wel wat ik kan en wat niet.

## 2 Zelfbeschikking

Zelfbeschikking gaat over de mogelijkheid om zelfstandig keuzes te kunnen en durven maken en het gevoel van controle over je eigen situatie dat daarbij hoort.

Vaak laten mensen hun keuze bepalen door wat 'de deskundige' ervan vindt.

Uitspraken die passen bij iemand met een hoge mate van zelfbeschikking, zijn: ik neem de mening van anderen wel mee, maar beslis uiteindelijk zelf.

Weinig zelfbeschikking hoor je terug als iemand zegt: ik pas me vaak aan de mening van iemand anders aan.

## 3 Impact

Impact verwijst naar het gevoel dat je invloed kunt hebben op je eigen situatie en het verloop van je ontwikkelingsproces, je project of je organisatie. Het bewustzijn dat wat jij denkt of vindt er toe doet, een verschil kan maken en van invloed is op de uitkomst.

Het gaat dus om de vraag in welke mate iemand invloed heeft, op wie en op welke manier.

Wie impact heeft zou kunnen zeggen: ik bepaal zelf wat er in mijn leven gebeurt, of: mijn succes heb ik aan mezelf te danken.

Wie weinig impact heeft zegt bijvoorbeeld: het helpt niet wat ik zeg, ze luisteren toch niet naar mij, of: als jij geen baan voor me vindt, blijf ik werkloos.

## 4 Betekenis

Betekenis wil zeggen dat je voelt en ervaart dat wat je doet zin heeft en aansluit bij je waarden en opvattingen. Een intrinsieke motivatie voor de opleiding of het werk dat je doet, je keuze voor vrijwilligerswerk of je persoonlijke ontwikkeling.

Wie een sterk gevoel van betekenis heeft zegt: ik weet wat ik wil en daar ga ik voor, waar ik mee bezig ben betekent veel voor mij.

Een laag besef van betekenis klinkt door als iemand zegt: ik weet niet wat het beste bij mij past en wat ik eigenlijk wil, of: wat ik belangrijk vind in het leven, zie ik niet terug in de dingen die ik doe.

## 5 Positief identiteitsgevoel

Een positief identiteitsgevoel betekent dat je jezelf accepteert zoals je bent. De situatie waarin je verkeert - ook al is die beperkend - heeft geen directe weerslag op je positieve identiteit.

Vanuit een positieve identiteit zegt iemand: ik gebruik mijn situatie niet als excuus, ik accepteer dat ik mijn beperkingen en zwakheden heb, of: ik vraag hulp als ik, gezien mijn situatie, iets niet kan.

Wie laag scoort op positieve identiteit zegt: de situatie waarin ik verkeer beheerst mijn hele leven, of: ik vraag liever geen hulp, want dan laat ik teveel mijn afhankelijkheid zien.



## 6 Groepsoriëntatie

Groepsoriëntatie gaat om het besef dat je deel uitmaakt van een gemeenschap en dat je daarom altijd in zekere mate afhankelijk bent en samenwerking met anderen nodig is. Als je deze component beheerst weet je dat je functioneert in een maatschappelijke context; dat jouw gedrag van waarde is voor anderen en dat de omgeving zich niet volledig aanpast aan jouw situatie. Je weet op wie je wil leunen en op wie beslist niet.

Uitspraken die daar bij passen zijn bijvoorbeeld: ik vraag, aanvaard en bied hulp als dat nodig is, of: ik stel de meningen van anderen op prijs.

Iemand met een lage groepsoriëntatie zal zeggen: niemand houdt rekening met mij, ik moet alles vragen, of: ik erger me er aan als iemand mij ongevraagd te hulp schiet.

### *Patronen*

Empowerment kan voor iedereen, in een bepaalde levensfase, een rol spelen. Of je nu laag- of hoogopgeleid bent, professional of cliënt. Allemaal heb je ervaringen in je rugzak die je vormen en beïnvloeden door welke bril je naar de wereld kijkt. Uit de manier waarop je ervaringen en informatie selecteert en ontvangt ontstaan patronen. Het zijn deels bewuste maar vaak ook onbewuste mechanismen die bepalen hoe je in het dagelijks leven functioneert en hoe je met voor- en tegenspoed omgaat. Daarbij kunnen patronen ontstaan die niet effectief zijn. Zwart-wit denken, zaken op je persoon betrekken, in een slachtofferrol kruipen. Hardnekkige patronen ook, die je kunt visualiseren als een papegaai die altijd op je schouder zit en overal commentaar op levert. Meestal streng en perfectionistisch. Zulke patronen kunnen ondermijnend zijn en je gevoel van eigenwaarde en vertrouwen in jezelf aantasten. Het kan namelijk altijd beter.

Bij empowerment is het belangrijk om je bewust te worden van die mechanismen: de bril die je opzet, je normen en waarden, je valkuilen en inspiratiebronnen. Als je niet weet dat je iets niet weet, kun je het ook niet veranderen.

## Omgaan met verschillende doelgroepen

Mensen in een achterstandspositie hebben meer te overwinnen dan anderen. Bijvoorbeeld omdat ze met veel problemen tegelijkertijd te maken hebben, zich slecht kunnen uitdrukken in de Nederlandse taal, traumatische ervaringen hebben opgedaan of geconfronteerd zijn met instanties die bepalen dat iets niet mag of juist moet.

Mensen die jarenlang in de wachtkamer hebben gezeten - letterlijk als asielzoeker, of figuurlijk door een uitkering - kunnen een diepgewortelde slachtofferhouding ontwikkelen, die niet makkelijk aan te pakken is. Ze leggen alle verantwoordelijkheid buiten zichzelf. In hun beleving worden ze slecht geïnformeerd, krijgen ze nooit kansen en worden ze niet gehoord of serieus genomen. Daardoor blijven ze ook hangen in beperkingen. Nadenken over de vraag wat ze zelf willen en vinden is een ongekende stap.

Voor een trainer is het belangrijk om woorden bewust te kiezen en geen voorbeelden te gebruiken waar al een lading op zit. Als je de vraag stelt: "Stel dat de gemeente jou een training aanbiedt ..." wil je niet dat die vraag bij een deelnemer een narrige reactie oproept als: "Dûh, de gemeente biedt mij nooit iets aan!"

### *Als taal een item is*

De taal niet goed spreken, de angst om fouten te maken en niet kunnen uitdrukken wat je bedoelt kan een enorme blokkade zijn. Het is frustrerend om niet te kunnen delen wat je denkt en voelt. Nee zeggen op een verzoek is een ding, maar niet toe kunnen lichten waarom je nee zegt, maakt de weigering bot en dat is niet de bedoeling.

Cliënten hebben gelijk als ze zeggen dat een bepaald taalniveau nodig is om mee te kunnen doen. Maar daarvoor is ook moed nodig. Als je afhaakt bij het idee dat je geen fouten wil maken en de taal perfect wil spreken, kom je niet in contact met je omgeving. Tegelijkertijd is het zonder dat contact niet mogelijk om de taal beter te leren en zit iemand in een vicieuze cirkel. Het is nodig om één laag onder de oppervlakte van taal en competenties aan te boren. Wat is de

reden om niet naar nieuwe plaatsen te gaan, ook al zijn ze voor jou heel belangrijk? Als cliënten niet onderkennen waarom ze iets niet durven en niet doen, bijvoorbeeld omdat ze bang zijn dat ze niet begrepen worden, de regels niet kennen, of geen fouten willen maken, zullen zij deze obstakels steeds weer tegenkomen op hun pad. Een keertje samen naar de bibliotheek gaan en veronderstellen dat iemand het daarna alleen durft is niet genoeg. Eerst inzicht en dan oefenen, leren van elkaar, ontdekken dat er meer manieren zijn om iets aan te pakken, zien dat iemand zich ook met gebrekkig Nederlands door een oefensituatie heenslaat en dat er meer wegen naar Rome leiden.

Taal mag in een empowermenttraining niet de zoveelste frustratie worden.

### ***Culturele verschillen en diversiteit***

Een multiculturele groep vraagt een grote openheid van een trainer en de nodige kennis van verschillende culturen, gebruiken en gewoonten. Het is een wisselwerking, waarbij het belangrijkste is te erkennen dat er verschillen bestaan. Tussen diverse culturen en binnen culturen. En dat die verschillen er mogen zijn, zonder dat daar een waarde-oordeel aan wordt verbonden. In een training is het van groot belang om bewust te zijn van de inhoud die in verschillende culturen aan begrippen wordt gegeven en het belang dat eraan wordt gehecht. In het Nederlandse onderwijs staan, naast kennisverwerving, competenties als meningsvorming en zelfontplooiing hoog genoteerd. Andere culturen en onderwijssystemen leggen de prioriteiten soms heel anders. Zo zijn er mensen opgegroeid in een onderwijssysteem waarin eigen initiatief en meningsvorming werd ontmoedigd. Een cultuur waarin macht en hiërarchie zo'n belangrijk aspect is, dat mensen dit geïnternaliseerd hebben.

Ook de inhoud die aan een begrip wordt gekoppeld verschilt tussen culturen: wat de een beoordeelt als lekker spontaan, vindt een ander veel te direct en dus ongeleefd.

In multiculturele groepen zullen cursisten in veel gevallen niet vertrouwd zijn met de Westerse invulling van begrippen. Denk bijvoorbeeld aan 'keuzevrijheid' of 'zelfontplooiing'. Allereerst gaat het er dus om inhoud te geven aan dergelijke begrippen. Er is een permanente uitwisseling nodig tussen cursisten en trainer, waarbij niets als vanzelfsprekend verondersteld mag worden, zeker niet als het om normen en waarden gaat. Daarom is ervaren leren zo belangrijk. Het heeft meer effect om samenwerken te ervaren dan er over te praten. Op het moment dat cursisten actief worden in bijvoorbeeld vrijwilligerswerk, worden ze namelijk wél geconfronteerd met allerlei uitgesproken en onuitgesproken verwachtingen.

Bij empowerment gaat het om persoonlijke groei, om reflectie: hoe ben ik op dit punt van mijn leven aangekomen. Nadenken over dromen, wensen en keuzes gaat vaak gepaard met de confrontatie met gemiste kansen en belemmeringen. Een wensdroom omzetten in een realistisch en haalbaar doel betekent afscheid nemen. Om je te ontwikkelen is het nodig die verdrietige ervaringen een plaats te geven en frustraties op te ruimen. Dat kan ook zijn: ontdekken dat je positie in de Nederlandse maatschappij soms verbijsterend anders is dan in je land van herkomst. Plotseling laag op de maatschappelijke ladder staan, terwijl dat in je land van herkomst heel anders was.

Pas na reflectie op jezelf is de stap te maken naar jouw plaats en positie in de Nederlandse samenleving. Hoe gaat het er toe, wat zijn de verwachtingen en onuitgesproken regels, wat wordt belangrijk gevonden? Hoe verhoud je jezelf daarmee? Om je te handhaven zul je ook daar inzicht in moeten hebben en ontdekken dat er soms helemaal geen regel is.

Diversiteit is breder dan culturele verschillen tussen diverse landen en etnische groepen. Reflecteren, ervaringen delen en herkennen, is voor velen een openbaring. Bijvoorbeeld voor mensen die opgegroeid zijn met het motto "niet kletsen maar doen". Of voor mannen.

Migrantenmannen voelen zich vaak op een zijspoor gezet. Bijvoorbeeld omdat hun vrouw zich via een emancipatietraject ontwikkelt. Omdat de kinderen zich via school en opleiding een eigen weg vinden, zich op hun gemak voelen met de Nederlandse omgangsvormen en zich Nederland-

se normen en waarden eigen maken. De gebruikelijke positie van mannen is veranderd, maar zij zijn nog niet meeveranderd.

Als mannen deelnemen aan een traject waarin empowerment een belangrijk element is, hebben zij over het algemeen meer behoefte aan concrete oefeningen. Ze zijn alert op het nut en de noodzaak. Waar is dit voor nodig en wat levert het op? Oefeningen die in hun ogen om 'vaag gevoelsgedoe' gaan, roepen - in ieder geval in eerste instantie - weerstand op.

De ervaring leert dat het concretiseren van dromen tot smart geformuleerde doelen voor mannen moeilijk kan zijn. Sommige doelen zijn eigenlijk dromen - niet realistisch - en dat betekent een pijnlijke confrontatie. Ook jezelf vastleggen op een concreet doel stuit bij sommige mannen op weerstand, omdat ze zo gewend zijn om in filosofieën en plannen maken te blijven hangen, dat het 'eng' is om echt iets in gang te zetten.

### ***Progressiegericht werken***

Empowerment vraagt nogal wat van mensen. De weg naar het uitgestippelde doel kan immens lang lijken. In onze trainingen combineren wij de methodiek van empowerment steeds meer met elementen van progressiegericht werken. Het is een manier om een lange weg in kleine behapbare stukjes te verdelen, die een deelnemer zelf als haalbaar ervaart. Dat is motiverend en maakt het mogelijk om steeds een klein succesje te vieren bij elke stap die is gezet.

# Toelichting bij het gebruik van de methodiek

**Deze methodiek** is bedoeld voor professionals die een empowerment- of activerings-training ontwikkelen en uitvoeren. De oefeningen zijn onderverdeeld in zeven thema's met daarin een ruime keuze in verschillende oefeningen. Een trainer kan steeds zelf een keuze maken, afhankelijk van de opzet en het doel van de trainingsbijeenkomst en de samenstelling, het niveau en trainingsbehoefte van de deelnemers.

De training is oorspronkelijk ontwikkeld voor de doelgroep migrantenvrouwen, die met elkaar gemeen hebben dat zij moeite hebben met de Nederlandse taal, in een (sociaal) isolement verkeren, onvoldoende zicht hebben op hun mogelijkheden en een zekere frustratie hebben opgebouwd die hun persoonlijke ontwikkeling belemmert.

## Opbouw

De opbouw van de beschreven oefeningen is als volgt: onder de titel van de oefening staat het Doel van de oefening en een korte Beschrijving.

Daarna worden Aanwijzingen gegeven over de voorbereiding, benodigde materialen, tijdsduur en eventuele combinatiemogelijkheden met andere oefeningen.

Variaties bieden een alternatieve werkwijze en soms een verdieping.

Onder Aandachtspunten staan de ervaringen uit de uitvoeringspraktijk van het project vermeld. Deze gaan steeds over de mogelijke impact van oefeningen voor cursisten.

In de Opmerkingen zijn tips en ervaringen verwerkt van trainers die de afgelopen jaren deze methodiek hebben ingezet voor andere groepen, zoals mannengroepen, gemengde groepen en vrouwen met multi-problematiek.

In de trainingen *Naar een grotere wereld* is steeds de volgende opbouw gebruikt:

- 1 Welkom en programma
  - afmeldingen, nieuwtjes cursisten
  - eventueel huiswerkopdracht nabespreken (als dit niet terugkwam in een trainingsonderdeel)
- 2 Kort rondje cursisten

Niet iedere training maar bijvoorbeeld na een vakantie, na afwezigheid, bij de start van een nieuwe activiteit, zoals vrijwilligerswerk.
- 3 Training: oefening, kennis- en informatieoverdracht, uitwisseling, discussie.
- 4 Ontspanning of beweging

Zo mogelijk in relatie tot het trainingsonderdeel. Bijvoorbeeld: bij het onderwerp samenwerking kan oefening 15 of 16 gebruikt worden en bij het onderwerp groei, oefening 20 en 40.
- 5 Vervolg training: een ander soort oefening.

Een werkblad, of groepswork als verwerking, of verdieping van het voorgaande, soms een nieuw onderwerp.
- 6 Ontspanning of beweging.

7 Oefenen: een rollenspel, opdrachten etc.

## 8 Afsluiting

- mededelingen
- evaluatie (niet in alle bijeenkomsten)
- huiswerkopdracht

Het draaiboek *Begin bij jezelf* (zie [www.spectrumelan.nl](http://www.spectrumelan.nl) onder het thema Empowerment / publicaties) geeft een uitgewerkt voorbeeld hoe een empowermentstraining van zes bijeenkomsten voor een groep er uit kan zien.

## Ervaringen

Naast de opbouw zijn er andere elementen van belang om de training voor de deelnemers tot een succes te maken. Graag willen wij aan trainers die deze methodiek gaan gebruiken onze ervaringen meegeven.

### *Sfeer*

Het scheppen van een sfeervolle, veilige en stimulerende leeromgeving is een belangrijke voorwaarde voor het succes van de training. Het is belangrijk dat cursisten zich van het begin af aan welkom voelen, er mogen zijn zoals ze zijn, mogen leren en dus fouten mogen maken. Een gezellige cursusruimte en uitnodigend verzorgd lesmateriaal dragen daar ook aan bij.

### *Afwisseling*

Voor de noodzakelijke afwisseling is het belangrijk om een variatie aan werkvormen in te zetten. Onze ervaring is, dat cursisten met veel werkvormen onbekend zijn en zich daardoor slecht op hun gemak voelen, zich schamen, of de oefening eng vinden om te doen. Dat kan het geval zijn met bijvoorbeeld:

- bewegen in de vrije ruimte, het laten zien van gevoelens, je ogen dicht doen bij ontspanningsoefeningen;
- uitbeelden van situaties: jezelf op een andere manier laten zien;
- spelletjes doen, collages maken, tekenen, schilderen, knippen en plakken kunnen in het begin kinderachtig gevonden worden;
- je mening geven, voor je mening uitkomen;
- vragen stellen aan onbekenden;
- kiezen en keuzes benoemen;
- grenzen stellen en grenzen aangeven.

Het helpt om cursisten te laten verwoorden wát ze in de specifieke situatie eng of moeilijk vinden, hen te stimuleren om drempels over te gaan (het te proberen, de ervaring aan te gaan) en te respecteren dat zij daarin naar eigen keuze en in hun eigen tempo stappen zetten (of niet ...). Als werkvormen regelmatig terugkomen raken cursisten hun gêne kwijt. Eenmaal vertrouwd met dit soort oefeningen ontstonden vaak hele verrassende en inspirerende leersituaties, waarin onvermoede talenten en eigenschappen van cursisten naar voren kwamen. Ook de werkvorm om te oefenen met praktijksituaties, soms in de groep en soms met gasten, beoordeelden de cursisten als belangrijke leerervaringen.

In elke bijeenkomst een ontspannend element opnemen is niet alleen ter afwisseling. Veel cursisten ondervinden stress. Ook de training zelf kan spanning en verdriet oproepen, als het deelnemers confronteert met wat niet lukt en dromen die nooit waar zullen worden. Yoga, dans, muziek, ademhalingsoefeningen: cursisten kunnen zelf voorstellen doen, of het onderdeel voorbereiden. Visualisaties zijn alleen bruikbaar als taal geen probleem is.

### ***Taalvaardigheid***

Een groep met een laag taalniveau is niet makkelijk. Deelnemers kunnen taal als een enorme blokkade ervaren en liever niets zeggen dan fouten maken. Maar taal is wat er nú is: je zult het moeten doen met wat je op dit moment kunt. Fouten maken mag en moet zelf als je wil leren. Het vraagt veel creativiteit van een trainer om op zoveel mogelijk manieren de boodschap over te brengen. Non-verbaal, met mimiek en theater, met hulp van een verscheidenheid aan werkvormen en met de inzet van vele hulpbronnen (co-trainers, groepsleiders, deskundige gasten). Het is belangrijk om informatie kort en helder te houden. Liever vaker kort dan een keer lang. Wees er als trainer voortdurend alert op dat de boodschap overkomt. Vragen naar voorbeelden, het laten herhalen van kernwoorden en eventueel het opschrijven van belangrijke begrippen, werkt voor deelnemers ondersteunend.

### ***Leren en lessituaties***

Lang niet iedereen is gewend aan 'lessituaties'. Een training kan heel vermoeiend zijn als je niet gewend ben om lang te luisteren en te zitten, een korte concentratieboog hebt en moeite hebt met de taal. Afwisseling is belangrijk.

Ieder mens heeft daarbij zijn eigen wijze van leren. De een is vooral auditief ingesteld (onthoudt het beste door informatie te horen) een ander vooral visueel (heeft een voorkeur voor zien of lezen) óf kinetisch (leert door te doen en/of is meer gevoelig voor emoties en beleving).

Het is van belang om deze drie elementen in de training afwisselend te gebruiken zodat iedereen aan zijn trekken komt, ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk zintuigen geprikkeld worden en er letterlijk ruimte is om bij te tanken of te ontspannen. Ervarend leren, leren door te doen en het oefenen van praktijksituaties staat centraal. Humor is een heel belangrijk lesingrediënt. Samen lachen werkt heel verbindend.

Voor cursisten die al wat ouder zijn komt daar bij, dat zij over het algemeen - nog afgezien van opleidingsniveau en werkervaring - meer moeite hebben met leren. Ook al zijn zij gemotiveerd: als het lang duurt en de vooruitgang desondanks gering is, daalt hun zelfvertrouwen en op een gegeven moment hun motivatie. Dat heeft zijn weerslag op hun algehele zelfvertrouwen en ze raken het zicht kwijt op wat ze wél kunnen.

### ***Trainer en co-trainer***

In het project *Naar een grotere wereld* werkte een ervaren trainer samen met co-trainers, in dit geval meer of minder ervaren vrijwilligers. Dat heeft grote voordelen voor de aandacht die cursisten kunnen krijgen en het maakt het gemakkelijk om in kleine groepjes te werken.

Het maakt het bovendien mogelijk om elkaar scherp te houden op de dynamiek van het groepsproces en je eigen houding als trainer.

Er zijn verschillende afkortingen in gebruik als ezelsbruggetje voor houdingsaspecten en de manier waarop je communiceert:


Wees een oen. Dat wil zeggen: open, eerlijk en nieuwsgierig.

Laat je oma thuis, ofwel: laat je oordelen, meningen en adviezen thuis.

En denk aan nivea: niet invullen voor een ander.

Een valkuil voor trainers is dat ze cursisten zoveel willen laten ervaren en leren, dat ze de neiging hebben om het proces teveel te beïnvloeden. Je moet weliswaar sturen, maar tegelijkertijd steeds de doelen, wensen en het tempo van de cursisten in de gaten houden. Dat betekent dat je niet altijd je eigen programma kunt volgen omdat een werkvorm niet aanslaat, of omdat er iets speelt in de groep. Je doelen en je structuur moeten steeds helder zijn, maar het programma doet een beroep op je flexibiliteit. Mensen leren het meest als je aansluit bij wat er op dat moment belangrijk voor hen is. Dat betekent dat het altijd maatwerk blijft.

Het is belangrijk om je te realiseren dat sommige cursisten te maken hebben met trauma's, verdriet en rouw, met gevoelens van onmacht, afhankelijkheid en woede. Bijvoorbeeld omdat ze



te maken hebben gehad met huiselijk geweld of midden in een asielprocedure zitten. Juist in een empowermentproces kan dat allemaal naar de oppervlakte komen. Als trainer moet je bedenken hoe je daarmee omgaat en wat je te bieden hebt: respect voor emoties en een functioneel luisterend oor. Van welke ervaring kan de hele groep iets leren en wat is een individueel proces? Empowermenttraining is geen therapie, geen maatschappelijk werk, geen problemspreekuur. Het is noodzakelijk om daarover vanaf de start van de training helder en duidelijk te zijn: wat kun je wel bieden en wat niet. Het zal regelmatig duidelijk worden dat cursisten andere hulpbronnen nodig hebben om effectiever met hun persoonlijke ontwikkeling bezig te zijn. Voor sommige deelnemers staat een trainer of hulpverlener dichterbij dan mensen uit iemand eigen netwerk. In individuele gesprekken, coaching en begeleiding, kan gezorgd worden voor een goede doorverwijzing op maat.

# 1

## Hoofdstuk 1: Kennismaking

Kennismaking heeft aspecten van contact leggen en van zelfonthulling. Wat laat je van je zelf zien? Door je naam word je gezien en gekend. Onze ervaring is dat praten over de betekenis van je naam en naar wie jij vernoemd bent, een goede start is van de opbouw van een groep. Het is heel persoonlijk zonder dat het als té privé ervaren wordt.

Een deel van deze oefeningen hebben alleen in een startsituatie een functie, zoals de spelletjes om namen te oefenen.

Andere kunnen als ontspanning of introductie ook later in de training ingezet worden (muziek met opdrachten, dansen en bewegingen voordoen/verzinne).

Ook de interviewopdracht en het gebruiken van een voorwerp om iets (over jezelf) te vertellen, is in meerdere situaties inzetbaar, afhankelijk van doelen en onderwerpen.

Een oefening die ook bij kennismaking past is:

42 Ik-bloem



# 1 Naambordjes

## Doelen

Een allereerste kennismaking: via je naam word je gezien en gekend.

## Beschrijving

De cursisten zitten in een kring. Ieder heeft een naambordje voor zich. De trainer stelt gerichte vragen: weet je wat je naam betekent? Van wie heb je jouw naam gekregen? Ben je naar iemand vernoemd? Vind je je naam mooi?

De trainer heeft als voorwerk de betekenis van namen opgezocht en vult aan als cursisten dit zelf niet weten.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* naambordje maken voor elke deelnemer (let op de spelling) of laat dit cursisten zelf doen. Met behulp van een namenboekje of internet de betekenissen van namen achterhalen.
- Begin de oefening zelf, dan hebben cursisten een voorbeeld wat ze kunnen vertellen.
- Vervolg de oefening met een variatie om de cursisten te laten oefenen met elkaars naam. Deze variaties zijn tevens geschikt om in vervolgbijeenkomsten te oefenen.
- *Tijdsduur:* 15-20 minuten, afhankelijk van groepsgrootte en sfeer.

## Variaties

- a Cursisten hebben hun naambordje voor zich. Een van de cursisten gaat naar de gang. Ondertussen worden enkele bordjes verwisseld. De vrouw wordt teruggeroepen en probeert de naambordjes weer goed te zetten.
- b Een cursist pakt een aantal (hoe meer des te moeilijker) naambordjes en gaat naar de gang. Ondertussen gaan de cursisten verzitten. Aan de vrouw de opdracht om elk bordje bij de juiste persoon te plaatsen.
- c Iedereen legt het naambordje neer. Een cursist probeert namen te noemen en mag op het bordje verifiëren of het goed is.
- d Iedereen legt het naambordje neer. Probeer een rondje te maken: hoever kom je?

## Aandachtspunten

- Cursisten kennen elkaar nog niet en kunnen huiverig zijn voor vragen die zij té persoonlijk vinden. Veiligheid is daarom van het begin af aan een belangrijk aandachtspunt. Deze oefening is persoonlijk maar blijft toch voldoende op afstand.
- Iedereen moet erbij betrokken worden, cursisten letten daar niet altijd op: let op dat beurten redelijk verdeeld zijn.

## Opmerkingen

Een naamspelletje is vooral nuttig als een groep lange tijd met elkaar gaat optrekken en het kennen van elkaars naam meerwaarde heeft.

## 2 Naamspelletje

### Doelen

Cursisten oefenen in spelvorm elkaars naam. Tegelijkertijd verbinden zij zich letterlijk en symbolisch met elkaar en kan het besef ontstaan dat ze sámen verantwoordelijk zijn voor een resultaat.

### Beschrijving

De cursisten staan in een kring. De eerste noemt de naam van een ander en gooit haar de bol wol toe, terwijl ze zelf het begin van de draad vasthoudt. Zo steeds verder en verder tot er een heel spinnenweb ontstaat.

### Aanwijzingen

- *Materialen:* een of meerdere bollen wol.
- *Tijdsduur:* 5 minuten.

### Variaties

- a Kan ook met meerdere bollen wol.
- b Kan ook met zachte gekleurde ballen.

### Aandachtspunten

- De cursisten zijn vaak niet gewend aan spelletjes en kunnen het kinderachtig vinden, waardoor er weerstand kan ontstaan.
- Het in de vrije ruimte staan kan onzekerheid en onveiligheid geven. Ook het uitvoeren van een onbekende opdracht kan cursisten zenuwachtig maken: doe ik het wel goed? Het is aan de trainer om vooral het plezier en de ontspanning over te brengen.

### Opmerkingen

Een naamspelletje is vooral nuttig als een groep lange tijd met elkaar gaat optrekken en het kennen van elkaars naam meerwaarde heeft.

## 3 Dit voorwerp hoort bij mij

### Doelen

Een veilige manier om te bewerkstelligen dat cursisten meer van zichzelf laten zien. Een eerste oefening in de competentie presenteren. De nadere kennismaking versterkt ook het groepsgevoel en levert een bijdrage aan een leerklimaat waarin cursisten zich op termijn veilig genoeg voelen om over hun angsten en onzekerheden te durven praten.

### Beschrijving

Elke cursist vertelt iets over een voorwerp dat ze meegenomen heeft. Andere cursisten mogen vragen stellen.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* vraag de cursisten een voorwerp van huis mee te nemen dat iets zegt over hun geboorteland, of -streek, of over hun culturele achtergrond. Een voorwerp dat betekenis voor hen heeft en waarover ze iets kunnen vertellen: een foto, een siervoorwerp, een kledingstuk. Deze oefening is ook te gebruiken als introductie op het thema cultuur. Leg er in dat geval de nadruk op dat het een voorwerp is dat cursisten belangrijk vinden vanuit hun culturele achtergrond.
- Als het presenteren tevens leerdoel is, spreek dan van tevoren met de cursisten af waar je op let, bijvoorbeeld: goed verstaanbaar en niet te snel spreken, zinnen afmaken, niet van de hak op de tak springen.
- De trainer zorgt ervoor dat de relatie voorwerp-persoon uit de verf komt en let er ook op of de situatie veilig genoeg blijft voor de cursist, als anderen vragen stellen.
- *Tijdsduur:* de trainer bewaakt de tijd, reken zo'n drie minuten per cursist. Als het in totaal langer gaat duren dan 15-20 minuten doe dan een deel na de pauze, of doe tussendoor een andere oefening. Als er een co-trainer is kan het in twee groepen. De variaties kosten meer tijd, ze kunnen ook in kleinere groepjes gedaan worden.

### Variaties

- Tussenvorm als presenteren nog te eng is: alle voorwerpen liggen op tafel. Een van de cursisten probeert de voorwerpen bij de juiste persoon neer te leggen, ze probeert dus te raden wat van wie is. Voorwerpen worden vervolgens bij de rechtmatige eigenaar neergezet. Die vertelt wat het is en waarom ze het meegenomen heeft.  
Of: Een van de cursisten zet één voorwerp bij de vermoedelijke eigenaar neer en vertelt wat zij denkt dat het is. De cursist van wie het voorwerp is, vertelt vervolgens of dat klopt en waarom ze het voorwerp mee heeft genomen.
- Tussenvorm met spelelement: alle voorwerpen liggen onder een doek op tafel. Een cursist pakt een voorwerp en zet het bij de vermoedelijke eigenaar neer. Als dit niet klopt vertelt de cursist waarom ze dacht dat het bij de ander hoorde. De echte eigenaar vertelt vervolgens wat het is en waarom ze het heeft meegenomen.

### Aandachtspunten

- In deze oefening kunnen twee belangrijke elementen van het scheppen van een goed leerklimaat aan bod komen.
  - 1 Taal is een belangrijk obstakel en beperkende factor: is mijn taal wel goed, gaan ze me niet uitlachen, weet ik de goede woorden?
  - 2 Fouten maken mag, om te leren is het zelfs nodig om fouten te mogen maken.  
De trainer is een belangrijke factor: ten eerste het veilig houden van een leerklimaat waarin cursisten fouten mogen en durven maken. En ten tweede het uitdragen van het principe: taal is wat er nú is. Je moet het doen met wat je nu kunt en voor iedereen geldt dat als je gespannen wordt, je minder weet. Door het wél te doen gaat de spanning eraf.
- Het voor de groep iets vertellen kan eng zijn en onzekerheden geven, ook al is het voorwerp een richtpunt voor de cursist. Een eerste keer is het vooral goed dát cursisten iets durven te vertellen en is de manier waarop minder belangrijk. Goed om dat dus extra aan te moedigen.

# 4 Interviewspel

## Doelen

Kennismaking en een tussenvorm in presenteren, het is tevens een eerste oefening in samenwerken.

## Beschrijving

De cursisten bevragen hun buurvrouw (aan hun linkerkzijde) en daarna stelt iedereen haar medecursist voor aan de hand van bijvoorbeeld de volgende vier vragen.

- Dit is .....
- Ze is geboren in ..... en woont ..... jaar in Nederland.
- Ze doet al vrijwilligerswerk (of activiteit) bij ..... /
- Ze doet nog geen vrijwilligerswerk (of activiteit), maar wil graag .....

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* het is handig om de vragen even op papier te zetten, dan kunnen de cursisten de antwoorden invullen.
- Het is een beginoefening; het presenteren van een ander is minder eng dan jezelf presenteren. Het elkaar voorstellen geeft steun aan cursisten.
- Het helpt als een van de cursisten het eerst een keer voordoet, dat vermindert de spanning bij anderen.
- *Tijdsduur:* 10-15 minuten.

## Variaties

a Later in een training kan deze oefening ook gebruikt worden om resultaten te presenteren.

Vragen zijn dan bijvoorbeeld:

- Ze is hier actief geworden / ze doet de volgende activiteiten.....
- Ze heeft dit al bereikt .....
- En wil nog leren .....

## Opmerkingen

- Dit is een goede oefening om deelnemers zich te laten verbinden met de training en het is een veilige manier om een onderwerp als diversiteit voor het voetlicht te brengen.
- Deze oefening is het tegendeel van empowerend als deelnemers erg veel moeite hebben zich in het Nederlands uit te drukken. Voor de geïnterviewde is het heel vervelend om totaal niet uit de verf te komen bij de presentatie, omdat de interviewer daarvoor de taal niet goed genoeg beheerst.

# 5 Kennismaking op muziek

## Doelen

Op speelse wijze oefenen van de namen.

**Variatie a:** Kennismaken en contact maken.

**Variatie b:** Kennismaken met culturele gewoonten en verschillen bij 'contact leggen'.

## Beschrijving

Er wordt muziek gedraaid en de vrouwen lopen of dansen vrij door de ruimte. Zodra de muziek stopt, staan de cursisten stil, leggen hun hand op de schouder van een cursist en noemen haar bij de naam. De vrouw die aangetikt wordt noemt vervolgens de naam van de ander. Steeds een andere vrouw aantikken.

Kort nabespreken: vond je het moeilijk of juist leuk om in de groep te bewegen op muziek, wat is je opgevallen?

## Aanwijzingen

- Het is stimulerend als de trainer meedoet en zo een voorbeeldfunctie vervult; bedenk daarom wie verantwoordelijk is voor het bedienen van de muziek. Bedenk van tevoren wat voor soort muziek de groep aanspreekt en uitnodigend is om op te bewegen. Controleer of er goede apparatuur aanwezig is.
- Organiseer de ruimte zo dat iedereen ook echt vrij kan bewegen.
- *Tijdsduur:* 10 minuten.

## Variaties

- a Dezelfde werkwijze, maar vrouwen zeggen nu niet alleen hun naam, maar vertellen iets meer over zichzelf, bijvoorbeeld: ik ben ..., ik kom uit ..., ik heb ... kinderen.
- b Dezelfde werkwijze. Als de muziek stopt stellen de cursisten zich aan elkaar voor, zoals zij het van huis uit gewend zijn. Varieer de situaties: hoe stel je je voor aan een vrouw van dezelfde leeftijd, aan een oudere vrouw, aan een kind .....

## Aandachtspunten

Veel cursisten hebben schroom om zichzelf vrij te bewegen in de groep, zeker in het begin.

## Opmerkingen

- Een voorwaarde is dat creatieve werkvormen geen belemmering zijn voor de groep.
- Niet bedoeld als afzonderlijke oefening, maar als onderdeel van een reeks creatieve oefeningen: dat wil zeggen een reeks van naamspelletjes achter elkaar, of als in elke bijeenkomst creatieve oefeningen deel uitmaken van het programma.

# 6 Groepsnaam kiezen

## Doelen

Versterken van het groepsgevoel.

## Beschrijving

De trainer inventariseert de namen die de cursisten bedacht hebben. Elke cursist mag vervolgens haar nummer 1 en 2 noemen. Het is een verkiezing: de naam met de meeste punten wordt de groepsnaam.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* Vraag de cursisten om namen te bedenken voor de groep.
- *Materialen:* Flap-over en stift.
- Een goede optie is om de cursisten naar voren te laten komen om hun keuze te markeren met een markeerstift of (magneet)stickers. Dat maakt het net iets officiëler én ze moeten letterlijk actief worden.
- *Tijdsduur:* 5-10 minuten.

## Variaties

- a Als vervolg kan de groep bedenken welk plaatje illustratief is voor de groep? Eventueel volgende keer laten kiezen uit enkele voorbeelden en gebruiken als voorblad van de portfolio.

## Aandachtspunten

- Het is een verkiezing; de cursisten zien het principe dat de meerderheid beslist voor hun ogen in werking treden. Wees er echter op bedacht dat cursisten zich daardoor ook persoonlijk afgevoelen kunnen voelen als 'hun naam' geen stemmen krijgt. Het helpt als er heel veel mogelijke namen op het bord staan, zodat je als trainer kunt laten zien dat er erg veel mogelijkheden zijn. Dan is het gemakkelijker om het belang van die ene unieke naam te relativiseren.
- Houd de humor er in als de sfeer te serieus wordt. Desondanks kunnen er 'kampen' ontstaan, wat natuurlijk niet de bedoeling is. Een effectieve manier om daar doorheen te breken is het verzinnen van nóg meer mogelijke namen, dwars door wat er door de groep al geïnventariseerd is.

## Opmerkingen

Een groepsnaam kiezen is vooral nuttig als een groep lange tijd met elkaar gaat optrekken.

# 7 Dansen en begroeten

## Doelen

Cursisten ervaren dat er verschillende gebruiken zijn in begroeten. Het maakt hen er ook van bewust dat ze in een ander land dan hun geboorteland leven.

## Beschrijving

De trainer geeft de cursisten tijd om even na te denken over de manier van begroeten in hun eigen cultuur: familie/vrienden/vreemden, oude mensen, jonge mensen. Daarna verspreidt iedereen zich door de ruimte en loopt rond terwijl er muziek gedraaid wordt. Als de muziek stopt, zoekt iedereen een maatje. De trainer roept een voorbeeld en de cursisten laten elkaar zien hoe zij die persoon begroeten vanuit hun cultuur en taal. Na de oefening even napraten hoe het voor de cursisten voelde en hoe ze op elkaar reageerden.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* zorgen voor muziekinstallatie.
- *Van tevoren:* de oefening vraagt ruimte om rond te lopen, is die ruimte er?
- Houd de voorbeelden in eerste instantie enkelvoudig: oma, moeder, buurman, kind, vriendin. Een combinatie, oude-man, onbekende-vrouw, kan te moeilijk zijn.
- Eindig desgewenst met Nederlandse man, Nederlandse vrouw als overgang naar een andere oefening over cultuurverschillen in Nederland.
- *Tijdsduur:* 10 minuten.

## Variaties

- a Er kunnen ook verschillen zijn in afscheid nemen: hoe ga je weg?

## Aandachtspunten

- De muziek bepaalt de sfeer, kies vrolijke muziek.
- Sommige landen kennen rijke tradities, of grote verschillen in begroetingen. Als die er niet zijn kunnen cursisten gewoon groeten op de manier zoals zij dat gewend zijn.
- Zet de oefening pas in als de groep elkaar beter kent en al geoefend heeft met vrij bewegen in de ruimte.

## Opmerkingen

- Een voorwaarde is dat creatieve werkvormen geen belemmering zijn voor de groep.
- Niet bedoeld als afzonderlijke oefening, maar als onderdeel van een reeks creatieve oefeningen: dat wil zeggen een reeks van kennismakingsoefeningen achter elkaar, of als in elke bijeenkomst creatieve oefeningen deel uitmaken van het programma.



# 2

## Hoofdstuk 2: Rust en energie

Afwisseling in de training is heel belangrijk. Na veel luisteren, stilzitten en praten, maar ook na emoties, is het goed om even wat rust terug te brengen. Of cursisten juist in beweging te brengen en weer nieuwe energie op te laten doen. Even inspannen werkt ook ontspannend.

Er zijn vele mogelijkheden: een drietal oefeningen is beschreven. Ook zijn er verschillende varianten op massage-, lach- en balanceeroefeningen gegeven. Deze zijn niet uitputtend beschreven omdat ze steeds hetzelfde doel beogen: ontspanning. Oefeningen die in een groep goed werken kunnen meerdere keren herhaald worden, eventueel door ook variaties in te zetten.

Sommige vormen zijn voor veel cursisten nieuw, zoals meditatie. Het kan eng zijn om je ogen te sluiten, omdat je dan het gevoel van controle verliest. Zulke oefeningen hebben herhaling nodig, zodat cursisten er vertrouwd mee raken. Dan kunnen zulke oefeningen werken zoals ze bedoeld zijn: als handvat voor ontspanning en stressvermindering.

Een ontspannend element zit ook in de oefeningen:

**16** Groepsfoto

**19** Spiegelen

## 8 Balspel zonder bal

### Doelen

Ontspanningsoefening waarin ook het reactievermogen geoefend wordt en het geheugen getraind.

### Beschrijving

De cursisten staan in een kring. Ze gooien een onzichtbare bal naar elkaar over. Wie naar links gooit zegt tegelijkertijd 'oef', naar rechts 'he' en willekeurig in de groep 'wauw'. Eventueel aanvullen met extra bewegingen om het iets moeilijker te maken: klap in je handen als je 'he' zegt, draai een rondje bij 'oef' en steek je armen in de lucht bij 'wauw'.

### Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 5-10 minuten.

### Opmerkingen

- Voor alle ontspanningsoefeningen geldt dat ze niet voor alle groepen werken. Soms ontstaat er weerstand om iets anders dan anders te doen, of stellen deelnemers het nut ter discussie.
- Deze oefening blijkt in de praktijk beter te werken in een groep met een laag taalniveau. In andere groepen gaan deelnemers te veel nadenken, of raken ze in de war van de instructies.

# 9 Beurtspelletje

## Doelen

Ontspanning en speelse introductie op een aspect van de Nederlandse cultuur.

## Beschrijving

De groep doet een paar bekende Nederlandse liedjes met beweging of beurtspelletjes, zoals:

- Hoofd, schouders, knieën, teen
- We maken een kringetje van vrouwen en meisjes
- Zakdoekje leggen
- Twee emmertjes water halen
- De zevensprong
- Eigen voorbeelden cursisten in eigen taal

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* tekst liedjes op een flap schrijven en eventueel op een A4-tje zodat cursisten de spelletjes in hun map kunnen doen.
- Als ontspanningsoefening bedoeld, om het thema Nederlandse cultuur op een speelse manier te introduceren. De kans is overigens groot dat cursisten sommige spelletjes herkennen, omdat ze in veel meer landen bekend zijn. Laat, wie dat leuk vindt, haar versie met eventuele gebaren voorzingen.
- *Tijdsduur:* 10 minuten.

## Aandachtspunten

Soms raken cursisten geïnspireerd om voorbeelden van liedjes en spelletjes uit hun eigen cultuur te presenteren. Geef daarvoor de ruimte (eventueel in een volgende bijeenkomst als ontspanningsoefening).

## Opmerkingen

- Voor alle ontspanningsoefeningen geldt dat ze niet voor alle groepen werken. Soms ontstaat er weerstand om iets anders dan anders te doen, of stellen deelnemers het nut ter discussie.
- Deze oefening is nooit uitgetoetst bij groepen met een hoger taal- en opleidingsniveau, vanwege de verwachting dat deelnemers het kinderachtig vonden.

# 10 Meditatieoefening

## Doelen

Cursisten leren een manier om zich te ontspannen, die ze thuis kunnen toepassen.

## Beschrijving

De trainer legt aan de groep uit wat een meditatie is, dat je het kunt gebruiken om te ontspannen en uit welke onderdelen een meditatie bestaat. Een voorwerp om je te helpen je op één ding te concentreren, of een mooi plekje, echt of ingebeeld. Kalmerende muziek die je helpt te ontspannen. Aandacht voor de ademhaling. De trainer leidt de groep vervolgens rustig door de meditatieoefening heen. Eerst concentreren, dan visualiseren en vervolgens de aandacht op de ademhaling richten (bijvoorbeeld: vier tellen inademen door de neus, vier tellen rust, vier tellen uitademen door de mond, vier tellen rust).

## Aanwijzingen

- *Materialen:* Een voorwerp, bijvoorbeeld een mooi gekleurde bal en rustgevend muziek.
- De eerste keer is er wat meer tijd nodig, omdat elk onderdeel even voorgedaan of droog geoefend wordt.
- *Tijdsduur:* 10 minuten.

## Aandachtspunten

- Herhaal de oefening regelmatig, de cursisten krijgen het dan voldoende onder de knie om het ook zelfstandig thuis toe te passen.
- Meditatie is waarschijnlijk iets heel nieuws voor cursisten. De eerste keer is het soms al spannend om de ogen dicht te doen. Het aspect: doe ik het zo wel goed, bevestiging zoeken bij de trainer is een aandachtspunt. De trainer moet de eerste keren niet meedoen maar vooral bemoedigend en goedkeurend knikken naar de cursisten die 'stiekem' steun zoeken.

## Opmerkingen

- Voor alle ontspanningsoefeningen geldt dat ze niet voor alle groepen werken. Soms ontstaat er weerstand om iets anders dan anders te doen, of stellen deelnemers het nut ter discussie.
- Voor groepen met een laag taalniveau is de oefening te moeilijk vanwege het volgen van de instructies en onbekendheid met mediteren. Bij mannengroepen valt meditatie niet altijd in goede aarde.

# 11 Massage-oefeningen

## Doelen

Een moment om te ontspannen en daarnaast een gedeelde ervaring die verbinding geeft in de groep.

### 1 Tennisbalmassage

De cursisten staan in een dubbele kring met het gezicht naar binnen. De cursisten in de buitenkring hebben een tennisbal. Wie in de buitenkring staat, rolt de tennisbal over de rug van de persoon in de binnenkring. Probeer de bal in kringetjes te draaien zonder dat de bal valt.

Over de schouders heen en weer.

Over de ruggengraat op en neer.

Begin in het midden van de rug en draai tekens grotere kringen.

De deelnemers wisselen van rol: de personen van de binnenkring tekenen figuren met de tennisbal op de rug van de personen in de buitenkring.

### 2 Weerbericht

De cursisten staan in een dubbele kring. De cursisten in de buitenkring beelden het weerbericht van een grillige dag in maart uit, op de rug van degene die voor hen staat:

Een frisse wind waait in alle hoeken van het land.

Zachte regendruppels vallen op het land.

De regel valt harder.

Hier en daar een hagelbolletje.

Een bliksemflits verlicht het land en wordt gevolgd door het gerommel van de donder.

Daarna komt de zon die de aarde opwarmt.

Met een zachte briesje eindigt het weerbericht.

De deelnemers wisselen van rol: de personen van de binnenkring tekenen een weerbericht op de rug van de personen in de buitenkring.

### 3 Pizza bakken

De cursisten staan in een dubbele kring. De personen in de buitenkring zijn de pizzabakkers, de personen in de binnenkring de tafel waarop de pizza wordt gemaakt.

Kneed het deeg van de pizza. Maak een grote, ronde pizza.

Doe tomatensaus op de hele pizza. Leg er uienringen op.

En schijfjes salami. En olijven. Strooi er kaas over.

Zet de pizza in de oven (met beide handen opwarmen).

Schraap de pizza uit de oven en klaar is kees.

De deelnemers wisselen van rol: de personen van de binnenkring bakken pizza's op de rug van de personen in de buitenkring.

#### 4 Massagekring

De cursisten staan in een kring met het gezicht naar het midden en met de schouders tegen elkaar. De trainer doet alle handelingen voor.

Steek je handen voor je uit.

Draai je handpalmen naar boven.

Steek je handen hoog in de lucht.

Draai een kwartslag naar rechts en geef de persoon voor je een aangename schoudermassage.

Na 15 seconden zegt de begeleider: Misschien was dit niet wat je van een schoudermassage verwachtte. Draai je om en laat je linkerbuur voelen hoe het ook kan.

Elke cursist draait zich om en geeft een schoudermassage aan de cursist voor haar.

Na 15 seconden afsluiten. Bedank beide burens voor de massage.

#### Opmerkingen

- Voor alle ontspanningsoefeningen geldt dat ze niet voor alle groepen werken. Soms ontstaat er weerstand om iets anders dan anders te doen, of stellen deelnemers het nut ter discussie.
- In de praktijk blijkt de massagekring het beste te werken. Het is een kwestie van Fingerspitzengefühl of massage-oefeningen geschikt zijn in een gemengde groep.

# 12 Lach oefeningen

## Doelen

Ontspanning. En een weetje: met lachen gebruiken mensen spieren die ontspannend werken. Het stimuleert de ademhaling en de klank van het lachen is goed voor je lichaam. In het Verre Oosten doet men al eeuwen lach oefeningen om gezond te blijven.

## 1 Meelachen

De deelnemers staan in een kring. De trainer doet een aantal lachjes voor, de cursisten doen het na:

Haaaahaaahaaaaa (langzame lage lach)

Hohohohohohohohoho (gewone stoomtreinlach)

Hihihihihihihihhi (snelle kabouterlach)

Eu eue eu eueu (tandenloze lach)

Heuheuheuheu (Scandinavische lach)

Woehahahwoahaha (Lachapen lach)

... (de glimlach)

Prststspstspst (ingehouden lach)

Gigiggigigigigigi (giechellach)

Hahahahahahahwoeohahahahaaa (schaterlach)

Kunnen de deelnemers nog een andere lach bedenken? Iemand doet een lach voor, de hele groep doet na.

## 2 Lach doorgeven

Geef de lach die je van je buur krijgt door aan de andere buur. De trainer begint en geeft aan de rechterbuur een koninklijke lach door (handen op de dikke buik, diep ademhalen en hohohooooo). Aan de linkerbuur geeft de trainer een smakelijke lach door.

De 'lach' wordt doorgegeven van de ene persoon naar de volgende tot die weer bij de trainer aankomt. Bij gevorderde groepen kan de trainer (of een deelnemer) meerdere 'lachen' door.

## Opmerkingen

- Voor alle ontspanningsoefeningen geldt dat ze niet voor alle groepen werken. Soms ontstaat er weerstand om iets anders dan anders te doen, of stellen deelnemers het nut ter discussie.
- De lach oefeningen bleken in de praktijk soms wat gêne op te roepen. Om die reden zijn ze minder gebruikt.

# 13 Balanceren

## Doelen

Een moment om te ontspannen en daarnaast een gedeelde ervaring die verbinding geeft in de groep.

### 1 In balans

De cursisten zitten per tweetal, met de ruggen tegen elkaar aan. Nu proberen ze te gaan staan, met de rug nog steeds tegen elkaar aan en zonder met hun handen de grond aan te raken. Probeer het daarna met z'n drieën, met z'n vieren, met z'n achten.

### 2 Variant

De cursisten zitten in tweetallen met hun gezichten naar elkaar toe en met de voeten tegen elkaar. Ze houden elkaars handen vast. De duo's proberen te gaan staan door elkaar op te trekken en zonder elkaar los te laten. Probeer het daarna met z'n drieën, met z'n vieren etc.

### 3 Bruggetje

De cursisten staan in tweetallen tegenover elkaar en steunen op elkaars handpalmen. Ze proberen zo ver mogelijk met hun voeten uit elkaar te gaan zonder de grond te raken met hun handen of knieën.

## Aandachtspunten

- Controleer van tevoren of de ondergrond voldoende stroef is om de oefening uit te voeren.
- Niet in alle groepen is 'lichamelijk contact' mogelijk. Zeker in gemengde culturele groepen moeten duo's goed gekozen worden.

## Opmerkingen

Voor alle ontspanningsoefeningen geldt dat ze niet voor alle groepen werken. Soms ontstaat er weerstand om iets anders dan anders te doen, of stellen deelnemers het nut ter discussie.



# 3

## Hoofdstuk 3: Competenties

Er is een keuze gemaakt uit de vele competenties die in deze training allemaal aan bod hadden kunnen komen. Deze beperking is gerelateerd aan het belangrijkste doel van de training namelijk: activering. Wat heb je nodig, zou je moeten weten, kennen en kunnen, durven en doen om in een nieuwe situatie voor jezelf op te komen?

Contact leggen en jezelf presenteren, vertrouwen op jezelf en op collega's, samenwerken, afspraken maken en afspraken nakomen, omgaan met overlegstructuren, grenzen stellen. Leren zeggen wat is er, wat je niet begrijpt, wat je wel en niet kan, wat je wil, waar je goed in bent en wat je nodig hebt.

Het oefenen van competenties komt ook aan bod in:

- 3 Dit voorwerp hoort bij mij
- 6 Groepsnaam kiezen
- 31 Verschillen en verwarring
- 36 Nee zeggen
- 37 Luisteren en gehoord worden
- 38 Ik heb altijd gelijk
- 44 Welke rollen heb ik allemaal?
- 46 Netwerk: wie helpt je?
- 50 Lichaamstaal
- 51 Waar ligt je grens?
- 52 Spreken met gebaren
- 53 Rollenspel teamvergadering
- 64 Dromen en doelen

# 14 Presentatie Ik-bloem

## Doelen

Cursisten maken nader kennis met elkaar, door iets over zichzelf te vertellen.  
Cursisten oefenen met spreken in het openbaar.

## Beschrijving

Iedere cursist presenteert zichzelf aan de hand van haar Ik-bloem. Als de cursist klaar is met haar verhaal mogen de anderen verhelderende of verdiepende vragen stellen.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* De cursisten hebben een *Ik-bloem gemaakt* (nr. 42).
- De vragen en plaatjes op hun bloem vormen een hulpmiddel, dat automatisch structuur geeft en de cursist letterlijk iets in de hand geeft.
- *Van tevoren:* De trainer geeft de cursisten vooraf aanwijzingen voor spreken in het openbaar, bijvoorbeeld: praat rustig en niet te zacht, zodat iedereen je kan horen; let op je stem, spreek levendig en duidelijk; kijk de andere deelnemers aan bij het praten (niet steeds dezelfde persoon); ga rechtop staan of zitten; haal rustig adem, dat helpt ook als je zenuwachtig bent.
- *Tijdsduur:* Kan per cursist variëren van 3-8 minuten.

## Variaties

- a In plaats van zelf presenteren reageren medecursisten op elkaar: ze vertellen wat zij zien op de bloem van de ander, vragen naar wat iets betekent, of vertellen wat ze denken te weten van de ander als ze naar de bloem kijken.

## Aandachtspunten

- Om iedereen de nodige aandacht te geven, zal het meestal verstandig zijn om niet alle cursisten achter elkaar te laten presenteren. Geef twee á drie cursisten voor de pauze het woord en een twee- of drietal aantal na de pauze, of laat een aantal cursisten de volgende bijeenkomst presenteren.
- De oefening is in deze vorm bedoeld als een eerste, nog oppervlakkige stap in het leren kennen van jezelf en een praatje houden voor de groep. De cursisten staan voor het eerst nadrukkelijk in de belangstelling. De nadruk ligt daarom meer op het overwinnen van deze drempel en het geven van een compliment, dan op verdergaande feedback op de presentatie. Houd daarom ook het aantal aanwijzingen beperkt, anders leg je te veel spanning op het presenteren. Als cursisten al eerder voor de groep hebben gesproken kun je de aanwijzingen en de feedback wat uitgebreider aandacht geven.

## Opmerkingen

- De oefening heeft een functie voor de persoonlijke presentatie van deelnemers. Zij ervaren hun Ik-bloem vaak als een persoonlijk tijdsdocument, waarvoor ze ook privé-foto's gebruiken. Het is bovendien sfeervol in de cursusruimte. Maar de oefening vergt vrij veel tijd en is eigenlijk alleen zinvol als een groep gedurende langere tijd met elkaar optrekt. Alternatieven voor jezelf presenteren zijn: *Dit voorwerp hoort bij mij* (nr. 3) en *Interviewspel* (nr. 4).
- Een ander alternatief is Facebook: op een (besloten) groepspagina kan zowel zakelijke informatie, als persoonlijke berichten een plaats kunnen krijgen.

# 15 Afspraken maken

## Doelen

De cursisten ervaren dat ieder verantwoordelijkheid heeft voor het eigen leerproces én voor de sfeer en het leerproces van de groep als geheel. Daarnaast ervaren zij dat hun eigen mening en inbreng van belang is voor het maken van groepsafspraken, ofwel dat zij gehoord worden door de groep.

## Beschrijving

De trainer geeft uitleg over het belang van afspraken maken met elkaar voor een goede samenwerking in de groep. Plenair bespreken welke afspraken cursisten prettig vinden. In groepjes bespreken de cursisten vervolgens welke afspraken zij belangrijk vinden. Voorbeelden zijn: op tijd komen; altijd af (laten) melden; elkaar informeren bij veranderingen (telefoonketting); wie bel je voor het huiswerk als je een keer gemist hebt, of naderhand de huiswerkopdracht niet meer begrijpt; Nederlands spreken; naar elkaar luisteren; elkaar niet uitlachen; geen ja zeggen als je nee bedoelt.

De trainer inventariseert de uitkomsten op een flap-over en bespreekt welke afspraken voor deze groep gemaakt worden. Alle cursisten krijgen de volgende keer deze afspraken op papier. Naar keuze: alleen ter herinnering, of als een 'contractje'. In dat geval zetten de cursisten hun naam onder hun eigen exemplaar, waarmee ze uitdrukken dat dit de afspraken zijn waaraan zij zich gaan houden.

## Aanwijzingen

- *Materialen:* Flap-over en stift, pen en papier voor de cursisten.
- Als trainer ben je deel van de groep en kun je de afspraken inbrengen die jij zelf belangrijk vindt.
- Presentatie is belangrijk: als je wilt bereiken dat cursisten deze lijst op de koelkast plakken of thuis ophangen moet het er leuk uitzien! Laat bij voorkeur een van de cursisten de afspraken mooi op papier zetten (en versieren). Dit bevestigt het gewicht van de afspraken. Het zetten van een handtekening geeft de afspraken de vorm van een contract en meer gewicht. Het is een bevestiging dat elke cursist medeverantwoordelijk is voor de gemaakte afspreken.
- *Tijdsduur:* 25 minuten.

## Aandachtspunten

- Een 'echt' contract maken is niet altijd van nut: zeker als cursisten het als een zwaar middel ervaren.
- Dat de inbreng van een cursist meetelt en invloed heeft, zal voor velen nieuw zijn. Cursisten kunnen persoonlijk ervaren dat ze gehoord en gezien worden en dat ze deel uitmaken van een groep. Het gemeenschappelijk bepalen van afspraken heeft daarom een meerwaarde. Cursisten zullen zich er daardoor eerder mee verbinden.
- Afspraken hebben pas effect als ze nageleefd worden en dat betekent een belangrijke rol voor de trainer/cursusbegeleiding. Cursisten moeten er op aangesproken worden als zij de regels niet naleven. Als het in de groep gebeurt bij voorkeur door mede-cursisten. Als ze echter zonder afmelding afwezig zijn, bel zo snel mogelijk op om te vragen wat er aan de hand is, spreek de voicemail in, probeer het nog een keer en stuur een briefje als je geen contact krijgt. Laat kort merken dat je er last van hebt als er een mobiel afgaat zonder dat er een bijzondere reden is gemeld. Laat een laatkomer zich niet uitputten in excuses en daardoor je programma

verstoren, maar spreek de cursist er (in de pauze en apart) persoonlijk op aan. Vriendelijk, maar duidelijk. Bedenk ook dat cursisten het soms zó eng vinden, dat ze een andere afspraak aanvoeren bij de dokter of de gemeente. Wees er duidelijk over dat je dat alleen accepteert als reden als het echt niet anders kan.

## Doelen

Het versterken van het wij-gevoel van de groep.

**Variatie a:** Cursisten ontdekken hun eigen rol in de groep en voelen hoe het is om in het middelpunt van de belangstelling te staan.

**Variatie b:** De ervaring 'hoe presenteer ik mezelf' en 'hoe wil ik gezien worden' is ook een belangrijk doel van deze oefening.

## Beschrijving

*Introductie:* de trainer introduceert het begrip 'groepsfoto'. De trainer kan dit illustreren door de groep letterlijk te formeren, door foto's te laten zien van eerdere groepen, of plaatjes van een sportclub, een bruiloft etc. De essentie is dat deze groep uniek is en dat je juist dát op een foto tot uitdrukking wilt brengen. Nodig de cursisten uit om een leuke opstelling te formeren. Die foto's worden daarna gemaakt. Als er onverhoopt geen spontane ideeën uit de groep komen, laat cursisten dan in tweetallen opstellingen verzinnen die bij deze groep passen. Afhankelijk van de groepsgrootte kan iedere cursist 'het middelpunt' van de groep worden. Hij/zij kiest zelf hoe de groep 'eromheen' geformeerd gaat worden.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* Stel de cursisten ervan op de hoogte dat er bij deze bijeenkomst een foto wordt gemaakt, dat stelt iedereen op prijs.
- *Materialen:* digitale camera.
- *Tijdsduur:* 15-20 minuten.

## Variaties

- a Een verdieping is dat elke cursist zichzelf centraal stelt en de groep om zich heen regisseert: hoe wil zij zichzelf met de groep op de foto hebben? Opgaand in het geheel, als een diva ervoor? Dat kan heel klassiek, maar ook heel speels. (De cursist kan zonodig toelichten waarom ze de groep zo ziet.)

## Aandachtspunten

Het inzetten van foto's als werkvorm is niet altijd even geschikt. Zijn foto's alleen voor intern gebruik of worden ze ook gebruikt voor publiciteit? Houd er rekening mee dat cursisten daar grenzen in stellen. Niet iedereen voelt zich gemakkelijk bij een bepaalde opstelling, maar het is ook afhankelijk van culturele bepalingen en (let op!) van de veiligheid van een cursist.

## Opmerkingen

Deze oefening is een geschikt aanknopingspunt om over eigenwaarde en zelfvertrouwen te praten. Het gaat immers vooral ook over hoe je jezelf presenteert: hoe ziet een deelnemer zichzelf? Hoe wil de deelnemer gezien worden en wat ziet de deelnemer van de groepsleden niet zien?

**Doelen**

Een speelse oefening in samenwerken en in vertrouwen: cursisten ervaren dat je afhankelijk bent van elkaar als je samen een doel wilt bereiken. Dat je met elkaar moet samenwerken en elkaar moet kunnen vertrouwen.

**Beschrijving**

In de opstelling van de ruimte worden alle tassen en andere spullen aan de kant gelegd en de stoelen en tafels kriskras neergezet. De cursisten leiden elkaar om de beurt door de ruimte. De ene leidt, de ander laat zich met de ogen dicht leiden. Daarna leidt de ander. Herhaal dit een aantal keren als cursisten het moeilijk vinden de ander vertrouwen te geven en zich te laten leiden. De bedoeling is dat cursisten in elk geval eindigen met gesloten ogen.

**Aanwijzingen**

- Laat cursisten onderling afspreken hoe ze zich laten leiden; aanraken is niet voor iedereen vanzelfsprekend of gemakkelijk.
- *Tijdsduur*: 10 minuten.

**Variaties**

- a Mogelijke variaties: hetzelfde tweetal maar een andere route door het lokaal; met een andere partner, of een andere opstelling van meubilair in de ruimte. Door cursisten zelf een partner te laten kiezen, kunnen ze ervaren dat ze zich bij de een vertrouwder voelen dan bij de ander.

**Aandachtspunten**

- De kracht van de oefening is dat het kort en heftig kan zijn. Als je te lang doorgaat wordt het plichtmatig.
- Het is de bedoeling dat cursisten hun ogen sluiten, maar zwaarder weegt dat het veilig voor ze is. Met de ogen dicht (in plaats van een blinddoek) kunnen cursisten stiekem even spieken en dat neemt de spanning weg. Zien dat iedereen stress of spanning kan voelen in een onbekende en potentieel onveilige situatie is ook een belangrijk leermoment.

**Opmerkingen**

Als onderling vertrouwen een issue is, dan is deze oefening geschikt voor elke groep.

# 18 Twee vrouwen en een pen

## Doelen

Ervarend leren welke elementen in samenwerken bij cursisten spelen en welke rol zij kiezen.

## Beschrijving

In tweetallen maken de cursisten een tekening met enkele bekende figuren, bijvoorbeeld een huis, een boom en een mens. Het tweetal heeft maar één potlood en dat houden ze steeds samen vast. Ze mogen er **niet** bij praten. Als de tekening af is moeten ze hem beiden signeren. Plenaire nabespreking, aan de hand van de tekeningen over de ervaringen bij deze oefening.

## Aanwijzingen

- *Materialen:* potloden en tekenpapier. Bij de instructie wél aangeven dat elk tweetal samen het potlood vasthoudt en niet mag praten, maar níet vertellen dat non-verbale communicatie wel toegestaan is.
- In de nabespreking ligt de nadruk op het ervaren van de samenwerking: hoe ging het, wat vond je moeilijk, wat is je opgevallen, wie heeft het meeste werk gedaan? Soms kun je de parallel doortrekken naar het dagelijkse leven: laat je wel vaker de ander het initiatief? Waarom? Wil jij graag controle houden? Waarom is dat voor jou belangrijk?
- *Tijdsduur:* 15-20 minuten.

## Aandachtspunten

- De trainer moet de oefening goed in de hand houden en observeren. In de hand houden in de zin dat de trainer op luchtige toon corrigeert als duo's zich niet aan de spelregels houden (niet praten), niet samenwerken, of al te hevig een machtsstrijd aangaan. Concrete observaties ('Ik dacht te zien dat A het meeste werk deed') kunnen ook de opening zijn bij de nabespreking.
- Bij verdieping (doortrekken parallellen) er op letten dat mensen zich niet gecorrigeerd of aangevallen voelen: niets is fout, van alles kunnen we leren.

## Opmerkingen

Geschikt voor alle niveaus om regie houden, loslaten en omgaan met begrenzingen aan de orde te stellen. En durven ze buiten de aangegeven paden te gaan (bijvoorbeeld: praten mag niet maar non-verbale communicatie of geschreven instructies mogen wél).

# 19 Spiegelen

## Doelen

Cursisten leren dat het er bij samenwerken niet alleen om gaat een eigen bijdrage te leveren, maar dat het soms goed is om een persoon te volgen. Cursisten ervaren dit door de ander heel precies na te doen zonder daarbij te praten.

## Beschrijving

De trainer geeft een korte uitleg: dit is een oefening in samenwerken, goed kijken en nadoen. Cursisten staan in tweetallen tegenover elkaar. De een doet zo precies mogelijk na wat de ander voordoet, zonder de ander aan te raken. Daarna andersom.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* muziek (alleen voor variatie).
- Deze oefening is als opstap te gebruiken voor verschillende invalhoeken: het belang van non-verbale communicatie; samenwerking; macht en onmacht. In de korte uitleg vooraf desgewenst al dit verband aangeven.
- *Tijdsduur:* 15 minuten.

## Variaties

- a Eenvoudig beginnen met een handbeweging, daarna steeds moeilijker, een danspas, het hele lichaam gebruiken, een handeling.
- b Kan ook met muziek om bewegingen te sturen.
- c Cursisten mogen elkaar ook proberen te foppen door te proberen de ander op het verkeerde been te zetten.

## Aandachtspunten

- Als cursisten elkaar nog niet zo goed kennen, vinden ze het soms eng. Sommige vrouwen vinden het prettig om elkaar aan te raken. Daar duidelijk over zijn: wél kopiëren, níet aanraken.
- Cursisten gaan in het begin rondkijken: is het niet raar, doe ik het wel goed? De trainer doet daarom in het begin zelf mee. Kunnen afkijken hoe de trainer het doet geeft de cursisten steun.
- Voor sommige cursisten een nieuwe start in het waarderen van zichzelf.



# 20 Complimenten

## Doelen

Cursisten oefenen met het formuleren, het geven en het ontvangen van complimenten.

## Beschrijving

De trainer licht aan de hand van voorbeelden toe wat een compliment is. Wanneer maak je een compliment, wanneer krijg je een compliment? Doe je dat vaak? Krijg je vaak een compliment? Wat doet dat met je? De trainer inventariseert met de groep soorten van complimenten (uiterlijk, gedrag etc) met voorbeelden en schrijft die op een flap-over.

Vervolgens oefenen de cursisten op speelse wijze om complimentjes te geven en ontvangen.

De trainer draait muziek en cursisten lopen door de ruimte. Zodra de muziek stopt geven cursisten aan degene die het dichtste bij staat een complimentje.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- De oefening is ook een goede inleiding op *Complimentenboekje* (nr. 21). Als huiswerk letten de cursisten er voor de volgende bijeenkomst op of zij zelf wel eens een compliment geven en of zij zelf wel eens een compliment krijgen en vullen dit op hun werkblad in.
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

## Variaties

- In kleine groepjes oefenen cursisten met het uitdelen en ontvangen van een complimentje door simpele mini-scènes uit te spelen. Bijvoorbeeld: je krijgt een complimentje voor je jurk; die heb je van je zus. Hoe reageer je?

## Aandachtspunten

- Vrouwen zijn erg kritisch en in deze oefening komt soms duidelijk naar voren dat een aantal cursisten een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen heeft. Voor hen is het belangrijk om te ervaren dat wat er ook aan mensen mankeert: iedereen heeft iets goeds. De trainer is een belangrijke katalysator door juist deze cursisten te complimenteren. Houd de humor er in.
- Het werkblad functioneert bij de ene groep wel, bij de andere heeft het nauwelijks meerwaarde; dan is de meerwaarde voornamelijk dat cursisten bewust met complimenten bezig zijn.

## Opmerkingen

- Het werkblad is alleen bestemd voor groepen met een laag taalniveau. De werkvorm op muziek is niet voor elke groep geschikt of nodig.
- Als het bij de groep past, kan er veel dieper op de materie ingegaan worden. Wie een laag zelfbeeld heeft, heeft steeds opnieuw complimentjes nodig om bevestiging te krijgen. Een compliment kan denigrerend zijn als het de boodschap bevat dat de ander jou kennelijk veel lager had ingeschat (het door vrouwen met een hoofddoek veel gehoorde 'wat spreek je goed Nederlands'). Een compliment gaat soms over macht en hiërarchie. Een compliment kan lading bevatten over macht en sekseverschillen.

# 20 Werkblad Complimenten

## Kwaliteit

Wat kan jij goed .....

- dansen
- koken
- zingen
- sporten
- 



## Uiterlijk

Wat zie je er mooi uit!

- Wat heb je een mooie jurk.
- Wat zit je haar leuk!



## Gedrag

Wat fijn dat je dat gedaan hebt!

- Wat lief dat je de afwas al gedaan hebt.
- Fijn dat je naar me naar me wilde luisteren.



Geef jij complimenten?

Aan wie .....

Krijg jij complimenten?

Van wie .....

Voorbeelden van complimenten:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# 21 Complimentenboekje

## Doelen

Cursisten oefenen in het vinden, geven en formuleren van complimenten voor hun medecursisten. Daarmee wordt vaak het groepsgevoel versterkt en voelen cursisten zich gewaardeerd en gezien als groepslid.

## Beschrijving

Plenair (bijvoorbeeld aan de hand van het werkblad *Complimenten*, nr. 20) bespreken wat de cursisten is opgevallen. Van wie hebben zij complimenten gekregen? Hebben ze zelf complimenten gegeven? Aan wie? Gaat het vanzelf? Is het moeilijk om een compliment te ontvangen? Wanneer is het moeilijk? Wat doet een compliment met jou? De antwoorden worden geïnventariseerd en op het bord geschreven.

Daarna krijgen alle cursisten een complimentenboekje en schrijven hun naam er op. De boekjes worden steeds doorgegeven: elke cursist schrijft een compliment in het boekje van de andere cursisten.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* Voor elke cursist een complimentenboekje maken met behulp van het werkblad. Op het werkblad zijn vier pagina's gemaakt. Het boekje moet minimaal evenveel pagina's tellen als er cursisten zijn.
- *Van tevoren:* Cursisten weten wat een compliment is door de oefening *Complimenten* (nr. 20).
- *Materialen:* Boekjes, gekleurde pennen, materialen om de boekjes verder te versieren, desgewenst muziek op de achtergrond tijdens de uitvoering.
- Het is belangrijk om het complimentenboekje niet te vroeg in een cursus/training als oefening in te zetten; als cursisten elkaar wat beter hebben leren kennen krijgen de complimenten wat meer diepgang.
- Hoe het boekje rouleert en zorgen dat elk boekje bij iedereen langskomt is een organisatorisch aandachtspunt.
- *Tijdsduur:* 45-60 minuten.

## Variaties

In plaats van een boekje maken, een rondje complimenten doen: A maakt B een compliment, B aan C, C aan D en zo verder.

## Aandachtspunten

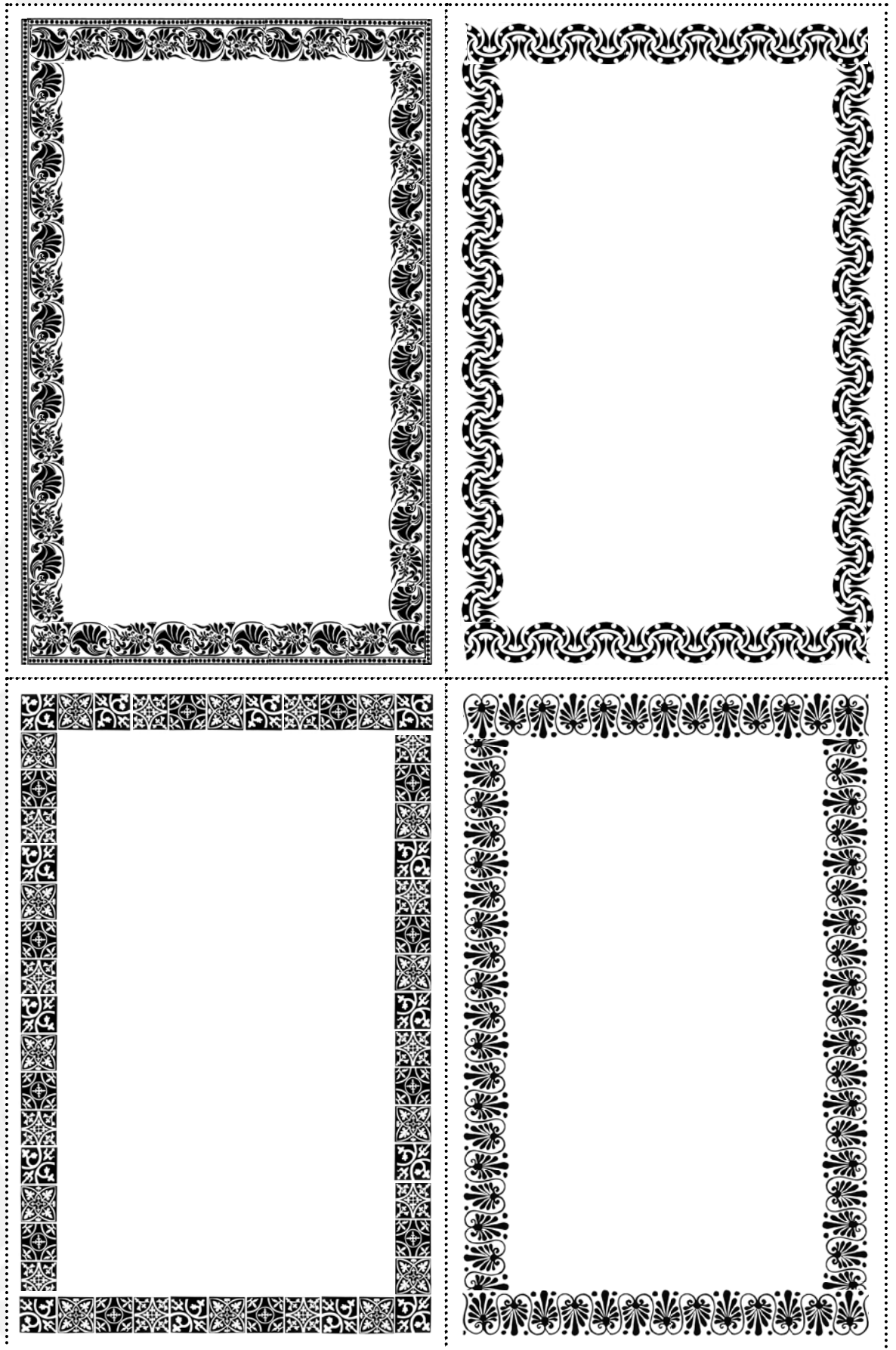
De ervaring is dat vrouwen het veel moeilijker vinden om over hun goede kanten te spreken, dan over dingen waar ze (volgens zichzelf) niet goed in zijn. Cultuur, opvoeding, positie van vrouwen, vrouwbeelden zijn daar van invloed op. Dat al deze factoren invloed hebben op het zelfbeeld van vrouwen zal te abstract zijn. Wel kan de trainer de vraag stellen wat complimenten met je doen? (Ik groeide, ik gloeide van trots, ik kreeg vertrouwen, ik werd blij.)

En eventueel: helpen complimenten om minder streng voor jezelf te zijn?

## Opmerkingen

Deze oefening is met name geschikt als eigenwaarde een issue is en wordt in de praktijk alleen in langdurige trajecten voor laagopgeleiden gebruikt.

# 21 Werkblad Complimentenboekje



## 22 Hoofd-hart-handen

### Doelen

Het benoemen van kwaliteiten en vaardigheden, van dromen, doelen of wensen. En ervaren hoe het is om aan anderen te vragen waar men goed in is.

### Beschrijving

De trainer legt plenair en met voorbeelden de vragen op het werkblad uit. Daarna denken de cursisten na over wat ze willen / waarover ze dromen (hoofd), wat ze leuk vinden / waarvan ze houden (hart) en wat ze kunnen / waar ze goed in zijn (hand) en vullen de bijbehorende vragen op het werkblad in:

- Wat kun je allemaal al, waar ben je goed in? (handen).
  - Wat doe je het liefst, waar word je erg blij van, voel je je goed bij? Van complimenten tot een schoon huis, van een mooie rok, tot een lekkere maaltijd (hart).
  - Als niets je tegenhield en alles mogelijk is, wat is dan je grootste droom? (hoofd).
- Plenair nabespreken. Wat hebben de cursisten ingevuld? Vonden ze het moeilijk om te benoemen? Als huiswerk vragen de cursisten vijf personen in hun omgeving waar ze volgens hen goed in zijn.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- Deze oefening is een goed uitgangspunt als start van een portfolio en later te gebruiken als herhaling of tussenevaluatie, of als voorbereiding op een oefening in het stellen van doelen.
- Als bij deze oefening blijkt dat cursisten moeite hebben met het uit elkaar houden van dromen en doelen, is de oefening Dromen en doelen een aanrader.
- *Tijdsduur:* 20 minuten.

### Variaties

- Voor cursisten die al verder zijn, ook qua taal. Laat de cursisten op rollen behang elkaars lichaamsomtrek natrekken, of laat ze de omtrek van een vrouw op een vel papier tekenen. De lichaamsdelen zijn handvatten voor meer vragen. Behalve hoofd, hart en handen is er ook plaats voor benen/voeten (waar wil je naartoe), schouders (welke last heb je op je schouders, welke last wil je kwijt), buik (waar krijg je vlinders van in je buik, waar krijg je buikpijn van).
- Het kan ook als duo-oefening, waarbij de ene cursist de ander presenteert.
- Als je niet met behangpapier werkt maar op A4, is het leuk om vrouwen elkaar eerst te laten natekenen en dán in te vullen wat gevraagd wordt.
- Als verdieping specifieker ingaan op de geformuleerde doelen, door met de cursisten te beoordelen of ze 'smart' zijn: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden.

### Aandachtspunten

- Wees er op bedacht dat vrouwen het vaak moeilijk vinden om hun kwaliteiten te benoemen, maar het nog lastiger vinden om aan te geven wat ze graag zouden willen. Ze hebben de neiging om juist te beginnen met het noemen van alle hobbels en beperkingen (wat overigens ook informatief is).

- Het is een oefening in het benoemen van kwaliteiten, wensen en dromen en dat kan cursisten confronteren met belemmeringen waardoor hun ontwikkeling, emancipatie en het realiseren van hun wensen stagneerden. En met het feit dat hun droom en hun vaardigheden (opleiding) ver uiteen liggen. Dat kan gevoelens van frustratie of verdriet losmaken.

### **Opmerkingen**

Sommige doelgroepen vinden de symboliek van hoofd, hart en handen kinderachtig.

Betere vragen zijn dan: waar droom je van, waar houd je van en wat komt er uit jouw handen.

# 22 Werkblad Hoofd-hart-handen



## Wat wil ik graag?

(Wat is je droom? Wat is je doel?)

.....

.....

.....

.....

.....



## Wat vind ik leuk?

(Waar houd je van? Wat doe je graag?)

.....

.....

.....

.....

.....



## Wat kan ik?

(Waar ben je goed in?)

.....

.....

.....

.....

.....

## 23 De boom: waar groei ik van?

### Doelen

Cursisten worden zich zowel bewust van wat ze nodig hebben om te groeien en zich verder te ontwikkelen, als van de factoren die hun groei kunnen remmen.

### Beschrijving

Op het bord staat een boom getekend: de ene helft krachtig en vol in bloei, de andere helft zwak en ziek. De trainer legt uit dat je de groei van mensen kunt vergelijken met een boom. De cursisten geven antwoord op de vraag wat voor hen de voeding is om tot bloei te komen (bijvoorbeeld liefde, respect, veiligheid). Deze voorbeelden komen bij de boom in bloei te staan. Cursisten geven ook voorbeelden van dingen die hun groei remmen (bijvoorbeeld de taal niet spreken, gebrek aan sociale contacten, onzekerheid). Deze voorbeelden komen bij de zieke kant van de boom.

Hierna krijgen cursisten tijd om voor zichzelf hun werkblad in te vullen. Daarna krijgen cursisten de gelegenheid om plenair te reageren of aan te vullen.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- Taal kan een probleem zijn bij het benoemen van emoties. Het helpt om een woordenlijst te maken van alle woorden die in de bijeenkomst genoemd zijn en achteraf uit te delen. (voorbeelden op pag. 48)  
Het komt veel voor dat vrouwen een gevoel precies herkennen, maar niet weten met welke woorden je het benoemt. Dit soort woorden komen in taalmethodes veelal niet voor.
- Als cursisten het moeilijk vinden om de oefening op zichzelf te betrekken, kan de trainer ook een vertaalslag maken naar kinderen: wat heeft een kind meer nodig dan eten en een schone luier om op te groeien?
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

### Aandachtspunten

- Deze oefening kan cursisten confronteren met teleurstellingen die ze meegemaakt hebben. Daar moet je als trainer wel op letten, maar het is een training, geen therapie. Probeer dit om te buigen naar de positieve kant: wat heeft de cursist geholpen om die teleurstelling te boven te komen?
- Cursisten noemen bij deze oefening vaak ook hun levensfilosofie. Soms de boodschap die ze in hun opvoeding meekregen, bijvoorbeeld: 'niet klagen, maar dragen'. Soms een eigen verworven filosofie, gebaseerd op vele ervaringen. Het is heel verrijkend om dit aan bod te laten komen en ter discussie te stellen. Een wezenlijk element in empowerment: welke macht en kracht gebruiken cursisten om deze factoren naar hun hand te zetten of te overwinnen?

### Opmerkingen

Sommige groepen vinden de boom als symbool kinderachtig. Vraag deelnemers dan zelf een andere metafoor te noemen.



**Ik groei door:**

Liefde, respect, aandacht  
Complimenten  
Initiatief nemen  
Als het goed gaat met de kinderen  
Steun en hulp van mensen  
Iets nieuws doen  
Iets doen wat ik graag wil  
Duidelijkheid  
Contact met mensen  
Ik kan zeggen wat ik bedoel  
Iets te leren  
Goede omstandigheden: huis, eten  
Iets leuks doen  
Iets spannends durven doen  
Als mensen echt naar luisteren  
Als ik kansen krijg

**Ik groei niet door:**

Ruzie  
Negatieve sfeer  
Negatief denken  
Eenzaamheid  
Liegen, als iets niet eerlijk is  
Angst, stress, spanning  
Verlegenheid  
Vergelijken met anderen  
Ziekte, depressie  
Problemen met de familie  
Slecht humeur  
Gekwetst worden  
Slecht nieuws  
Niet kunnen praten  
Kritiek op anderen  
Piekeren

## 23 Werkblad De boom: waar groei ik van?



**Ik groei door:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ik groei niet door:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 24 Wat zie je (niet)?

### Doelen

De cursisten wordt duidelijk hoeveel informatie ze krijgen zonder taal te gebruiken. De cursisten wordt tevens duidelijk dat ze uit non-verbale informatie conclusies trekken.

### Beschrijving

De trainer maakt voor de cursisten aanschouwelijk wat non-verbale signalen zijn, door een aantal voorbeelden (overdreven) uit te (laten) beelden en legt uit dat dergelijke signalen extra belangrijk zijn als je de taal niet goed begrijpt, want het geeft je informatie. Plenair met de cursisten bespreken waar zij op letten? De trainer maakt vervolgens de stap dat wat je ziet niet altijd is wat je denkt. Iemand die boos kijkt kan zich zorgen maken, iemand die je negeert kan in gedachten verzonken zijn. Het is dus belangrijk om dat na te vragen.

Vervolgens gaan de cursisten in tweetallen het 'hints-spel' doen: om de beurt trekken zij een kaartje en beelden zonder woorden uit wat op het kaartje staat. De ander raadt wat zij uitbeeldt. Na afloop laat ieder een voorbeeld aan de groep zien.

In een kleine groep kan dit ook met de hele groep gespeeld worden.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* setjes kaartjes maken met behulp van het werkblad.
- *Tijdsduur:* 20-30 minuten.

### Variaties

- De oefening is beschreven voor de situatie dat de trainer alleen is. Het werkt het beste om de situaties en voorbeelden van misinterpretatie ook steeds even uit te spelen (A: Ben je boos? B: Ik? Helemaal niet, maar mijn kind is ziek en daar maak ik me wat zorgen over). Dat kan echter alleen als er een co-trainer aanwezig is, of enkele cursisten ingeschakeld kunnen worden om mee te doen.
- Een foto met daarop een bepaalde situatie laten interpreteren. Duidelijk wordt dat mensen anders naar dezelfde situatie kunnen kijken.
- Foto's met diverse gezichtsuitdrukkingen. Laten benoemen: wat zie je?
- Voor sommige groepen kan ook het laten ervaren van stereotypen een bruikbare oefening zijn in communicatieve vaardigheden (waar denk je aan als ik zeg: professor, Française, Duitser...).
- Op internet zijn allerlei 'dubbele' afbeeldingen te vinden: één tekening waarin twee beeltenissen te zien zijn...als je het ziet.
- Ook de oefening *Lichaamstaal* (nr. 50) kan ingezet worden.

### Aandachtspunten

De wijze waarop mensen hun emoties uiten, kan per cultuur verschillen; soms mag je je emoties niet laten zien. Door deze oefening te doen met behulp van kaartjes wordt dit probleem omzeild, het gaat om het uitvoeren van een opdracht en dat is voor cursisten veel gemakkelijker.

### Opmerkingen

Deze oefening is te gebruiken als voorbereiding op *De vier G's* (nr. 33).

## 24 Wat zie je (niet)?

### Emoties

Aanmoedigen

Je doet het niet goed!

Boos zijn

Iemand begroeten

Samen praten

Ik hou van jou

Ik snap het niet

Ik weet het

Hoera!!

Hallo, hoe gaat het?

Ik ben blij

Oh, nee toch!

Aanwijzing geven

Hoe moet dit?

# 25 Waarom nee zeggen niet makkelijk is

## Doelen

Cursisten onderzoeken en worden zich ervan bewust waarom het in sommige situaties moeilijk is om nee te zeggen.

## Beschrijving

De trainer houdt een korte introductie aan de hand van voorbeeldsituaties waarin mensen ja zeggen, terwijl ze eigenlijk nee hadden willen zeggen. Ja knikken terwijl ze het niet begrijpen? Kennen de cursisten zelf voorbeelden? Naar aanleiding van de voorbeelden met de cursisten onderzoeken wat het moeilijk maakt: omdat je je anders dom voelt, omdat het zo 'hoort', omdat je aardig gevonden wilt worden?

## Aanwijzingen

- *Van tevoren*: enkele voorbeelden bedenken die dicht bij de groep liggen, wellicht situaties die zich hebben voorgedaan: cursisten die ja knikken terwijl ze iets niet begrepen hebben.
- Een nuttig vervolg op deze oefening kan zijn: *De vier G's* (nr. 33).
- *Tijdsduur*: 15 minuten.

## Aandachtspunten

Belangrijkste punt van deze oefening is het besef dat er heel begrijpelijke redenen zijn om geen nee te durven zeggen, maar dat het niet in alle situaties handig is om te doen. Belangrijk leerpunt om te leren daar over heen te stappen, omdat je toch niet kunt beïnvloeden wat anderen van je denken, dus beter kunt doen wat goed is voor jezelf. Voor empowerment is het belangrijk om eerst te onderzoeken waarom cursisten geen nee durven te zeggen, alvorens dit in voorbeeldsituaties te gaan oefenen.

## Opmerkingen

Voor alle niveaus is het nuttig om te achterhalen wat de achterliggende reden is waarom nee zeggen in bepaalde situaties moeilijk is. Bijvoorbeeld: willen voldoen aan de verwachtingen, aardig gevonden willen worden, of voldoen aan een (onuitgesproken) norm.

## 26 Rollenspel assertiviteit

### Doelen

De cursisten oefenen in alledaagse situaties om voor zichzelf op te komen en ervaren dat er verschillende manieren zijn om dat te doen.

### Beschrijving

Rollenspel waarin cursisten oefenen met alledaagse situaties: hoe komen ze voor zichzelf op zonder agressief of bot te worden.

*Situatie 1:* je staat in een winkel lang te wachten tot je kunt afrekenen. Juist als jij eindelijk aan de beurt bent, zegt een andere klant: ik hoef alleen maar even ..... . Wat doe je?

*Situatie 2:* je hebt een jurk gekocht, maar als je thuiskomt blijkt er een vlek in te zitten. Als je de jurk wilt ruilen zegt de verkoopster dat het niet kan, je zult het zelf wel gedaan hebben.

De trainer speelt in de eerste situatie de rol van kwade, onbeleefde vrouw. Vervolgens spelen meerdere cursisten de rollen; plenair of in kleine groepjes.

### Aanwijzingen

- Het is aan de trainer om situaties en reacties te benoemen en eventueel relaties te leggen. Probeer dit respectvol en zorgvuldig te doen zodat een speler die bijvoorbeeld niet voor zichzelf opkomt niet het gevoel krijgt dat het 'verkeerd' is: de constatering is dat zij het moeilijk vindt. Wie in de groep vindt dit ook moeilijk? Wat kan je doen om tóch je geld te krijgen? Juist het benoemen en het adviseren zijn leermomenten in de oefening.
- Vooral het voor de groep en in kleine groepjes uitspelen is belangrijk, omdat cursisten dan zien dat er heel wat manieren zijn om met de situatie om te gaan.
- Door als trainer als eerste de rol van kwaad, onbeleefd persoon te spelen en dit nét te overdreven neer te zetten, werkt dat op de lachspieren en maak je het als trainer makkelijker voor de cursisten om ook de rol van de onbeleefde te spelen.
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

### Variaties

- a Stel je bent niet in Nederland maar in je geboorteland: doe je het dan anders? Cursisten spelen dit in tweetallen uit. Plenair nabespreken: wat is makkelijk, wat is moeilijk? Wat heb je nodig om het te durven?

### Aandachtspunten

Voor sommige vrouwen is het heel moeilijk om voor zichzelf op te komen. Ze zijn bang voor confrontaties en ruzie. Wees er ook op bedacht dat sommige vrouwen met geweld te maken hebben of hebben gehad. Voor hen kunnen deze voorbeelden letterlijk veel angst oproepen. Neem hen in bescherming en laat hen de oefening niet doen.

# 27 Rollenspel: het eerste contact

## Doelen

Cursisten ervaren dat er verschillende manieren zijn waarop je contact kunt leggen in een nieuwe situatie en/of vreemde omgeving.

## Beschrijving

De trainer schetst een situatie die dicht bij de cursisten ligt en waarin zij contact moeten leggen in een nieuwe omgeving.

Eén cursist gaat naar de gang. Ze is geïnstrueerd om, voor de eerste keer naar haar vrijwilligerswerk, te vragen naar mevrouw A. Als de cursist op de gang staat schetst de trainer voor de groep een situatie: zó gaan jullie op haar binnenkomst reageren: Daarna haalt de trainer de cursist op.

*Situatie 1:* Als de cursist binnenkomt, is iedereen zo druk in gesprek dat ze niet wordt opgemerkt. Niet een 'bewust' negeren. Reageren op de cursist als ze op haar manier aandacht vraagt. Vervolgens met de groep 'deze ervaring kort nabespreken. Herkenbaar, een bekende angst misschien. Hoe kun je dit nog meer aanpakken. Niets is fout, iedereen is vrij om zijn of haar 'oplossing/manier' te kiezen?

*Situatie 2:* Je komt voor de tweede keer en iedereen zit te kletsen. Hoe stel je je op? De groep krijgt van de trainer ook opdrachten: Als de cursist binnenkomt, valt de groep letterlijk stil en ze kijken allemaal naar de cursist. Die staat dus 'opeens' in het middelpunt van de aandacht. Hoe reageert ze daarop? Deze ervaring samen evalueren en ook andere oplossingsmogelijkheden bespreken.

*Situatie 3:* Bij binnenkomst wordt de cursist 'opgevangen' door een voor haar onbekende maar een 'overdreven behulpzame vrijwilliger' Hoe reageert de vrijwilliger op deze ontvangst? Bespreken, andere mogelijkheden de revue laten passeren.

## Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 30 minuten.

## Aandachtspunten

- Allochtone vrouwen kunnen een angst hebben voor nieuwe situaties omdat ze denken dat ze 'de regels niet kennen'. Daarom laat deze oefening hen zien en ervaren dat er geen vaste regel is om contact te leggen, dat het op allerlei verschillende manieren kan, afhankelijk van de persoon, van wat men van huis uit gewend is en van de persoon die je ontmoet.
- 'Doe ik het wel goed' is een belangrijke, onuitgesproken vraag bij veel cursisten. Ze doen het dus altijd goed ook al bedoel je als trainer soms iets anders, of had je op een andere reactie gehoopt. 'Zo kan het' is dan de reactie om vervolgens met een ander voorbeeld wél de bedoelde leerervaring te bewerkstelligen.

## 28 Collage begroeten

### Doelen

Cursisten ervaren dat er verschillende gebruiken zijn in begroeten en dat non-verbale communicatie een rol speelt. Cursisten herkennen codes die in verschillende situaties gelden.

### Beschrijving

De trainer gaat in op begroeten. Behalve woorden, spelen ook de verschillende lichaamsdelen, zoals handen, ogen, mond en gezichtsuitdrukking een rol, afhankelijk van het soort begroeting. Het maakt ook verschil of je je huisarts begroet, of een vriendin. Waar let je op? Hoe dicht sta je bij elkaar? Wel of niet zoenen, of aanraken? Ook emoties spelen mee. Hoe voelt het om contact te hebben (warmte en samenzijn, of onzekerheid en angst)? Cursisten maken vervolgens een collage over het onderwerp contact maken, begroeten en ontmoeten.

Nabespreking: ieder heeft een eigen manier van contact maken en begroeten. Wat is de Nederlandse code? Begroeten is ook een kleine erkenning van de ander: je mag er zijn.

### Aanwijzingen

- *Materialen:* scharen, plaksel, tijdschriften, gekleurde vellen papier, wasco, kleurpotloden.
- Het is noodzakelijk om te weten dat het in Nederland gebruikelijk is om elkaar aan te kijken en een hand te geven. Als je die code niet kent kan het contact bij de eerste begroeting al misgaan.
- Een mogelijk vervolg op deze oefening is *Rollenspel: het eerste contact* (nr. 27), of *Netwerk: wie helpt je?* (nr. 46).
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

### Variaties

- Voor de oefening in begroeten kunnen ook de *Naamspelletjes* (nr. 2) gebruikt worden.
- In plaats van een collage kunnen cursisten verschillen laten zien: wij doen het zo, ik weet dat ze het daar zo doen ...
- De verschillende sociale situaties waarin begroeten een belangrijke binnenkomer is, kunnen geoefend worden, zie ook *Rollenspel: het eerste contact* (nr. 27).
- Er kan gekozen worden voor interactieve rollenspelen: je gaat voor vrijwilligerswerk solliciteren....

### Opmerkingen

- Het doel van de training en begroeten als onderdeel daarvan staat centraal.
- Creatieve werkvormen worden niet door iedereen gewaardeerd.



## 29 Omgaan met afspraken

### Doelen

Cursisten leren dat het belangrijk is om je aan afspraken te houden en zorgvuldig met afspraken om te gaan.

**Variatie a:** Deelnemers leren daarnaast omgaan met afspraken die ze niet kennen.

### Beschrijving

De trainer geeft uitleg: in Nederland zijn afspraken belangrijk. Mensen verwachten dat je een afspraak nakomt. Het gaat mis als je 'ja' zegt, terwijl je 'nee', of 'misschien', bedoelt. Met een praktijkvoorbeeld, liefst uit de groep, maakt de trainer duidelijk hoe vervelend het kan zijn als mensen een afspraak niet nakomen.

- *Voorbeeld 1:* Je hebt gekookt voor zes mensen en erg je best gedaan op het eten. Om 17.00 uur zou iedereen komen, maar om 17.30 uur zijn er pas drie gasten. Je belt en dan blijkt een-je zich ziek te voelen, een ander zegt dat ze het te druk heeft een de derde komt het toch niet zo goed uit, een ander keertje graag.
- *Voorbeeld 2:* Een cursist komt iedere keer te laat op haar vrijwilligersplek. Ze verontschuldigt zich elke keer, maar er verandert niets. Pas toen de leidinggevende doorvroeg bleek dat ze de afgesproken tijd niet kón redden omdat ze haar kind naar school moest brengen en dan de bus miste.

De praktijksituatie in de groep uitspelen en bespreken: Hoe reageer je? Is zoiets jou wel eens overkomen? Heb je een ander voorbeeld? Wat vond je daar toen van?

### Aanwijzingen

- De oefening is ook in te zetten als opstap naar het inventariseren welke afspraken cursisten belangrijk vinden (gerelateerd aan een specifiek doel).
- Aangezien de competenties nee zeggen en duidelijk zijn over grenzen in deze oefening aan bod komen, kan de oefening, in combinatie met andere, ook bij het onderwerp grenzen stellen ingezet worden.
- *Tijdsduur:* 20 minuten.

### Variaties

- a** Als het niveau van de groep het toelaat, is het interessant om de oefening uit te breiden met stilzwijgende afspraken. Een goed voorbeeld is: beginnen op een nieuwe werkplek. Welke verwachtingen heb je zelf? Welke verwachtingen blijken anderen te hebben? Hoe kom je er achter welke stilzwijgende afspraken er zijn?

### Opmerkingen

Voor groepen met een hoger niveau is de variatie toegevoegd.

# 30 Moeilijke brieven en telefoontjes

## Doelen

Telefoneren en het ontvangen van moeilijke brieven zijn voor de cursisten angst- en stressfactoren. Doel van de oefening is het inventariseren en uitwisselen over angsten en oplossingsstrategieën, om van elkaar te leren, en om te kunnen kiezen voor betere strategieën als dat nodig is. Het oefenen van praktijksituaties en verwijzing naar externe hulpbronnen kunnen ook doelen zijn.

## Beschrijving

Voorafgaand aan de bijeenkomst de cursisten een volstrekt onduidelijke en moeilijke brief schrijven, is vaak een uitstekende introductie. Inventarisatie: wat doe je als dit gebeurt, gebeurt dit vaker? Heb je hulp in zo'n geval?

Om nadere informatie te krijgen kun je bijvoorbeeld bellen. Waar kun je het telefoonnummer vinden? En doe je dat ook? Waarom niet? Wat vind je moeilijk? Hoe los jij dit dan op?

Uitwisseling, uitspelen en eventueel oefenen.

## Aanwijzingen

- *Materialen:* als telefoneren geoefend wordt zijn speelgoed telefoontjes leuk lesmateriaal, een moeilijke brief.
- *Tijdsduur:* 25-30 minuten, afhankelijk van de vorm die gekozen wordt.

## Variaties

- a Deze oefening kan ook in twee delen geknipt worden (al dan niet tijdens dezelfde bijeenkomst). Een deel alleen over brieven. Een deel alleen over telefoneren.
- Het oefenen van een telefoongesprek blijkt als leerervaring niet alleen nuttig, maar wordt ook erg gewaardeerd.
  - Ook verschillen in 'soorten' telefoontjes kan een variatie zijn. Met de gemeente bellen is anders dan met de doktersassistente die wil weten waarvoor je een afspraak wilt maken.
  - In sommige steden zijn 'formulierenbrigades' of instanties die helpen met moeilijke brieven of formulieren. Deze oefening kan een opstap zijn voor een werkbezoek aan (of informatie over) dergelijke instanties.

## Aandachtspunten

Cursisten kunnen zich schamen voor hun onvermogen. Dit onderwerp maakt hun frustratie, hun machteloosheid en hun minderwaardigheidscomplex vaak zichtbaar.

Opvallend is dat ná deze oefeningen beduidend meer cursisten met moeilijke brieven naar de training kwamen óf vroegen om een instantie op te bellen namens hen. Het is daarom goed om van te voren te bedenken in hoeverre je hier op in kunt gaan en eventueel te zorgen voor een goede doorverwijzing.

# 4

## Hoofdstuk 4: Inzicht in gedrag

De oefeningen in dit hoofdstuk vormen een belangrijk onderdeel van het tweede deel van de empowermenttraining. In deze fase werden veel cursisten geconfronteerd met hun angsten en belemmeringen rondom de eerste stappen in activering. De oefeningen geven cursisten inzicht in gedragsaspecten van zichzelf en van 'de ander'.

Er zijn elementen van de cognitieve gedragstherapie in verwerkt. Geadviseerd wordt om de achtergrondinformatie hierover aandachtig te lezen. Een goede voorbereiding op de oefeningen en het begrijpen van de reikwijdte, is noodzakelijk om de stof eigen te maken.

Andere oefeningen die inzicht geven in gedrag:

- 20 Complimenten
- 23 De boom: waar groei ik van?
- 24 Wat zie je (niet)
- 25 Waarom nee zeggen niet makkelijk is
- 26 Rollenspel assertiviteit
- 27 Rollenspel: het eerste contact
- 28 Collage begroeten
- 44 Welke rollen heb ik allemaal?
- 47 Spelvorm: sta je in balans?
- 48 Zonnetjes



# Empowerment en cognitieve gedragstherapie

In de training gebruiken wij elementen van de cognitieve gedragstherapie. Deze therapie is gebaseerd op het idee dat spanningen of problemen kunnen voortkomen uit de wijze waarop mensen informatie selecteren en verwerken. Cognitie is een ander woord voor gedachten.

Sommige negatieve gedachten zijn een automatisch proces geworden. Men lijkt vanzelfsprekend een bepaald gevoel te krijgen naar aanleiding van een gebeurtenis of situatie. Bijvoorbeeld:

- “Ik snap het niet, maar ik zeg niets, anders vinden ze mij dom.”
- Als iemand een vriendin tegenkomt die haar niet lijkt te zien: “Ze wil me niet zien, ik heb wat verkeerd gedaan.”

Dit kan de eigen kracht of het gevoel van macht en controle op het eigen leven behoorlijk beïnvloeden. Zoals cursisten dit verwoorden: “Wat ik ook doe, het lukt me toch niet, of “Ik word zo moe van het proberen en falen.” Als onderdeel van het empowermentproces worden cursisten zich bewust van de manier waarop ze informatie selecteren interpreteren. Het is geen therapie maar een bewustwordingsproces en het aanstippen van mogelijkheden. Onze ervaring is, dat het veel herkenning oproept en veel nieuwe inzichten kan geven.

Men wordt zich bewust van de manier waarop men reageert, redeneert en de vertekeningen die daarin kunnen optreden. Beïnvloeding van het eigen gedrag kan plaatsvinden door kritische reflectie, door cursisten uit te dagen om hun opvattingen te toetsen aan de realiteit en hen te stimuleren om tot nieuwe inzichten te komen.

Wij vroegen ons af hoe je dit trainingsonderdeel kunt uitvoeren, waarbij veel informatie overgedragen moet worden, terwijl onze doelgroep veel moeite heeft met de Nederlandse taal.

Een andere complicerende factor is het verschil in culturele achtergronden en met name de ‘ik’ en ‘wij’ cultuur. Empowerment is voor veel cursisten nieuw. Ook het bezig zijn met en nadenken over manieren van denken, ervaren en beleven.

We zijn er in geslaagd om oefeningen te ontwikkelen die concreet zijn en zo met weinig taal, veel theater en gebruik van mimiek en lichaamstaal de boodschap over te brengen. Enkele oefeningen die daarbij ontwikkeld en gebruikt worden zijn als volgt.

## ***A De 4 G's:***

*Gebeurtenis:* er gebeurt iets

*Gedachte:* je denkt er iets van

*Gevoel:* je voelt er iets bij

*Gedrag:* je doet iets

We spelen situaties uit en discussiëren over de inconsistentie tussen gevoel, gedachte en gedrag. Ook bespreken we denkpatronen en vervormingen daarin, zoals bijvoorbeeld:

- Zwart - wit: ik ben dom, of ik ben slim.
- Emotioneel denken: kritiek als een grote ramp en persoonlijk onvermogen opvatten.
- Alles op jezelf betrekken: ze ziet me niet dus ze wil me niet zien, ze is boos, ik heb wat verkeerd gedaan.
- Zelf gedachten invullen en conclusies trekken: je denkt dat anderen iets denken of verwachten en daar reageer je alvast op zodat je zeker weet dat je ‘het goed doet’.
- Perfectionisme: ik mag geen fouten maken.
- Slachtofferdenken: ze moeten altijd mij hebben, mij zal nooit iets goeds overkomen.
- Jezelf omlaag halen: ik kan dit niet, dus ik kan niks.

### ***B Recepten:***

Wat is hét recept om een slecht humeur te krijgen óf een goed humeur? We maken ‘letterlijk’ soep en inventariseren stressfactoren, energievreters en energiegevers, angsten en krachten.

### ***C Welke bril heb je op?***

De zwarte en de roze bril bijvoorbeeld waarbij we de cursisten vragen: Hoe kijk je naar de wereld? Wat je ziet is dat wat er is? Wordt wat je ziet beïnvloed door wat je vindt en wat je denkt? We toetsen de vooronderstellingen in de praktijk. We kiezen nadrukkelijk voor een wat luchtige trainingssessie waarin we met humor (en de nodige overdrijving) kijken naar ‘gedrag’. Iedereen herkent namelijk in patronen eigen reacties.

Belangrijk uitgangspunt is om niets als ‘fout’ te bestempelen en vooral de ‘keuze’ te benadrukken. Bijvoorbeeld als een reactie niet zo handig is, het een volgende keer anders te doen.

We bekijken hóe dat zou kunnen en oefenen dat.

Als cursisten erg emotioneel of heftig reageren is het goed om in een individueel gesprek met hen na te gaan of gespecialiseerde professionele hulp nodig is.

Tijdens de training reageren we met respect op deze emoties (ik zie dat het veel met je doet, je bent er boos, verdrietig over) maar er wordt niet nader op ingegaan.

Een ervaring tijdens de training is ook dat vrouwen erg streng voor zichzelf zijn en de lat heel hoog leggen (in normen en in presteren). Een discussie over het woord ‘moeten’ is hierbij een belangrijk element. Ook gebruiken wij een element van de transactionele analyse (TA), namelijk aandacht voor het kind in jezelf. Als dat kind iets fout doet, reageer je dan op dezelfde manier?

Zo nee, probeer een volgende keer eens met net zoveel liefde en compassie voor het kind in jezelf te zorgen.

# 31 Verschillen en verwarring

## Doelen

Bewustwording van verschillen in gewoonten en gebruiken die in het dagelijks leven soms tot onbegrip, verwarring of juist tot humoristische situaties kunnen leiden. Het belang van communicatie om informatie te krijgen.

## Beschrijving

De trainer vraagt de cursisten om even terug te gaan naar de eerste week dat ze in Nederland waren. Wat hebben ze toen meegemaakt of gezien, waardoor ze zich realiseerden dat er verschillen zijn in hoe sommige zaken gaan. In contact met Nederlanders, in de rij bij de bus, op je beurt wachten in de winkel, afspraken maken bij de dokter. Er zijn vele mogelijkheden. Daarna kijkt de groep samen naar een situatie in een filmpje. Nabespreken wat het bij de cursisten oproept.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* Beeldmateriaal en apparatuur regelen.
- Voorheen werd de video *Buren* ingezet, maar deze is niet meer verkrijgbaar. In deze filmpjes werden situaties gespeeld die door de ander verkeerd begrepen werden. Vervolgens legden beide partijen uit hoe de communicatie op hen overkwam. De kern is: stel je oordeel uit en stel open vragen als iemand anders reageert dan jij verwacht. Anders gezegd: laat je oma thuis (je oordelen, meningen en adviezen).  
Er is wel beeldmateriaal te vinden, bijvoorbeeld via youtube. Zoek naar situaties waarin er ongelijkwaardig contact is.
- Het starten met beeldmateriaal heeft als voordeel dat het in eerste instantie om iemand anders gaat. Cursisten kunnen vaak beter een ander adviseren dan zichzelf, omdat er dan ook allerlei emoties en onzekerheden een rol gaan spelen.
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

## Variaties

- In plaats van een hele scène in een keer te laten zien, eerst alleen de beginscène draaien en vervolgens de cursisten op hun eigen manier laten uitspelen, voor je de 'oplossing' laat zien.
- Zonder beeldmateriaal kan deze oefening in aangepaste vorm ook gebruikt worden. Laat in dat geval de cursisten voorbeelden uitspelen, waarna men elkaar adviseert. Vraag dit eens na, zeg dat je iets niet snapt, leg uit dat je het anders gewend bent, kunnen daarin bruikbare opdrachten zijn. Nabespreken wat het bij de cursisten oproept.

## Opmerkingen

Het is vaak een eye-opener voor cursisten dat je het best kunt zeggen als je vindt dat een bepaalde vraag te ver gaat en dat je niet op alle vragen antwoord hoeft te geven.

## 32 Gewoonten en gebruiken

### Doelen

Op een speelse manier culturele verschillen in gewoonten en gebruiken, normen en waarden aan de orde stellen. Ter informatie, lering en vermaak en voor het uitwisselen van ervaringen.

### Beschrijving

Plenaire introductie op Nederlandse gewoonten. Die zijn soms heel anders dan je zelf gewend bent. De trainer noemt een voorbeeld en vraagt ook naar ervaringen in de groep.

Verdeel de groep in drie- of viertallen. Elk groepje krijgt een setje kaartjes met Nederlandse gewoonten en gebruiken. Om de beurt trekken de cursisten een kaartje en lezen dit voor.

De vraag is steeds: ken of herken je dit, heb je dit wel eens meegemaakt? Als het bij jou zou gebeuren, wat zou jij dan doen? Kaartjes die veel discussie oproepen eventueel plenair bespreken.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren en setjes kaartjes van maken.
- Als het taalniveau van de groep laag is, kun je de groepjes zo indelen dat er steeds een cursist bij zit die het Nederlands beter beheerst.
- De kaartjes kunnen behalve als aparte oefening ook later opnieuw gebruikt worden als verwerking na een oefening over de Nederlandse cultuur.
- *Tijdsduur:* variabel in te vullen.

### Variaties

- Ter verdieping enkele situaties die in een groepje veel gespreksstof opleverden na laten spelen.
- Als je de Nederlandse gewoonten die je nu eigen hebt gemaakt in je geboorteland zou gebruiken: wat zou er dan kunnen gebeuren?

### Aandachtspunten

- Er is gekozen voor stereotypen uit het boekje van Hans Kaldenbach (Doe maar gewoon!). Enige relativering is dus wel nodig. Het is bedoeld als opstap tot bespreking. Relativering is overigens in alle opzichten een aspect: het gaat niet om 'de Nederlanders' net zomin als er sprake is van 'de allochtonen'. We zijn allemaal mensen met onze eigen aardigheden en een eigen manier van reageren.
- Cursisten met weinig contacten die aangeven graag 'de regels' te willen leren kennen, hebben veel waardering voor deze oefening: het betreft alledaagse situaties waar ze direct wat mee kunnen.

### Opmerkingen

Deze oefening leent zich ook goed voor een diversiteitstraining.

## 32 Werkblad Gewoonten en gebruiken

### Op tijd komen

Nederlanders komen liever 10 minuten te vroeg, dan 5 minuten te laat.

*Kom jij meestal te vroeg óf te laat?*

### Een hand geven

Nederlanders geven een stevige hand. Dat vinden zij gewoon. Zij vinden dat buitenlanders een slap handje geven.

*Hoe begroet jij mensen?*

### 'Ja' betekent vaak 'afgesproken'

'Ja' betekent voor een Nederlander vaak dat iets is afgesproken. Je zegt misschien 'ja' als je wilt zeggen dat je iets gehoord of begrepen hebt. *Afspraak is afspraak* is voor veel Nederlanders belangrijk.

*Wat doe jij?*

### Ik ga op bezoek en neem mee...

In Nederland neem je iets mee als je bij iemand op bezoek gaat: een bloemetje of een flesje wijn. Meestal zegt de gastvrouw 'dat had je niet moeten doen' maar dat betekent 'leuk, dank je wel'.

*Wat is bij jullie de gewoonte?*

### Gasten die mee-eten

Mee-eten gebeurt meestal alleen als dit afgesproken is. Het is niet de gewoonte om ergens op bezoek te gaan ná 5 uur of vóór 8 uur.

*Wat is jouw gewoonte?*

### Altijd afspraken maken

Veel Nederlanders maken afspraken óók als je even op bezoek komt. Ook bij familie. Vaak bel je even van te voren. Als het niet kan zeg je nee.

*Kan en durf jij nee te zeggen?*

### In de eigen taal praten

Nederlanders vinden het heel vervelend als je in je eigen taal praat met landgenoten als zij er bij zijn.

*Wat doe jij?*

### Familie is minder belangrijk

In Nederland is het gezin belangrijker dan de familie. Vaak zijn vrienden belangrijker dan een broer of zus. Nederlanders vragen ook niet naar je familie.

*Hoe is dat voor jou?*

### Iedere dag hetzelfde

Voor veel Nederlanders is de dag hetzelfde ingedeeld: half 8 ontbijt, 10 uur koffie, 12 uur lunch, 3 uur thee en 5 uur warm eten, 8 uur journaal kijken.

*Hoe is dat bij jou?*

### Het weer

Nederlanders praten vaak over het weer. Als je een gesprek wil beginnen met een onbekende: begin over het weer!

*Waarom praten Nederlanders zo graag over het weer?*



**Op tijd naar bed**

Nederlanders vinden dat kinderen op tijd naar bed moeten en 's avonds niet meer buiten mogen spelen.

*Hoe is jouw gewoonte?*

**De televisie uit bij bezoek**

Nederlanders doen meestal de televisie uit als er bezoek komt. Dat vinden ze beleefd.

*Wat is jouw gewoonte?*

**Linkerhand of rechterhand**

'Nederlanders gebruiken allebei de handen om elkaar iets aan te geven. Ze merken het verschil niet eens. Ze weten niet dat het voor sommige mensen een belediging is.

*Is dat voor jou een probleem?*

**Problemen bespreken**

Nederlanders kunnen heel direct zijn. Ze beginnen zelfs over problemen zonder je goed te kennen.

*Wat vind je van de Nederlandse manier?*

**Ik weet het niet!**

Nederlanders schamen zich er niet voor om te zeggen dat ze iets niet weten.

Nederlanders vinden jou niet ongeleefd als jij dat ook zegt.

*Kan en durf jij dit ook te zeggen?*

**Waarom?**

Nederlanders vragen vaak: waarom? Dit is niet ongeleefd of brutaal. Dit is nieuwsgierig. Het betekent ook niet dat iemand je tegenspreekt, of het niet met je eens is.

*Wat vind jij van 'waarom' zeggen?*

**Ruzie maken**

Je merkt vaak niet dat een Nederlander heel boos is. Vaak zeggen ze niets en lopen ze weg.

*Hoe merk jij of iemand boos is?*

**Een vrouw als baas**

In Nederland is het normaal om een vrouw als baas te hebben.

*Is dat in jouw cultuur ook zo?*

**Elkaar aanraken**

Nederlanders doen erg hun best om elkaar niet aan te raken. Als het wel gebeurt zeggen ze vaak 'sorry'.

*Heb jij een probleem met aanraken?*

**Moeten of willen?**

Nederlanders zijn allergisch voor het woord 'moeten' maar ook voor 'bevelen'.

*Hoe kun je het beste om hulp vragen?*

## 33 De vier G's: gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag

### Doelen

Cursisten krijgen inzicht in en worden zich bewust van de eigen mechanismen die een rol spelen bij het reageren op gebeurtenissen.

Cursisten krijgen inzicht in en informatie over denkpatronen: automatische gedachten die van invloed kunnen zijn op hun gedrag (niet zelf waardeoordelen geven).

### Beschrijving

De trainer introduceert de vier G's (Gebeurtenis | Gedachte | Gevoel | Gedrag) door dit zelf beeldend te laten zien.

Een voorbeeld:

- 1 **Gebeurtenis:** een cursist vraagt aan de trainer om iets heel vervelends of tijdrovends te regelen.
- 2 **Gedachte:** De trainer laat, door een stap opzij te zetten en het hoofd vast te houden, zien en horen wat ze denkt, (bijvoorbeeld “nee, dat krijg ik echt niet voor elkaar maar ik kan het niet weigeren”).
- 3 **Gevoel:** De trainer laat, door nog een stapje opzij te zetten en de buik vast te houden, zien en verwoordt het bijbehorende gevoel (bijvoorbeeld “ik baal ervan dat ik geen nee durf te zeggen”).
- 4 **Gedrag:** De trainer keert terug naar de oorspronkelijke plaats en geeft antwoord op de vraag van de cursist (bijvoorbeeld “ja hoor ik doe mijn best”).

Door opzij te stappen maakt de trainer duidelijk dat je stap twee en drie meestal niet ziet.

Kort nabespreken: herkennen de cursisten dit?

Op dezelfde wijze een tweede gebeurtenis uitbeelden en opnieuw kort nabespreken.

Herkennen cursisten dit? Kunnen zij zelf voorbeelden inbrengen?

Vervolgens benoemt de trainer de vier G's: dit is wat er gebeurt, ik denk dan ..., ik voel ... maar ik doe ...

### Aanwijzingen

- **Van tevoren:** Rollenspel voorbereiden. Als er geen tweede trainer is kan dit evengoed met een cursist. Deze moet een vervelende vraag bedenken waarmee ze de trainer lastig gaat vallen.
- **Tijdsduur:** 30 minuten, met variatie 45 minuten.

### Variaties

- a Het herhalen van denkpatronen kan ook geconcretiseerd worden door ‘de papegaai’ op je schouder die zich voortdurend bemoeit met wat je doet of gedaan hebt. Voorbeelden bedenken en uitspelen, waarbij een cursist zogenaamd de papegaai is en de ander probeert om niet te luisteren.
- b Soms lijkt het op een cassettebandje waarvan dezelfde tekst iedere keer herhaald wordt: ik kan het niet, ik weet het niet, ik doe het nooit goed, niemand luistert naar mij..... In kleine groepjes bedenken wat de tekst op het bandje kan zijn: welke tekst herken jij?

### Aandachtspunten

- Een trainer heeft voor deze oefening een behoorlijk inzicht nodig in cognitieve gedragstherapie, om goed te kunnen reageren op de cursisten. Juist in deze reacties kunnen bekende elementen zitten als zwart-wit denken, selectief waarnemen, negatief denken, gedachten lezen (zijn vrouwen sterk in), emotioneel redeneren, hokjes denken. Dergelijke reacties moeten benoemd worden, omdat het denkpatronen zijn die tegenhouden dat mensen aan gedragsverandering toekomen. Lees zo nodig de achtergrondinformatie behorend bij dit hoofdstuk.
- Het is een kennismaking en geen start van een therapie: veel mensen denken er niet meer bij na hoe ze reageren. Het zichtbaar maken dat er meer is tussen Actie en Reactie geeft veel herkenning.

# 34 Soeprecept

## Doelen

Cursisten worden zich ervan bewust hoe hun gedachten en gevoelens hun reactie op gebeurtenissen kunnen beïnvloeden. Ook de manier van reageren (positief of negatief) speelt een rol.

## Beschrijving

De trainer haalt de informatie op over de vier G's: wat hebben we gedaan, wat is de cursisten sindsdien opgevallen? De trainer gaat na of de cursisten het herkennen en begrijpen.

Aan de hand van de metafoer van een soepketel laat de trainer vervolgens letterlijk zien hoe je jezelf de put in kunt helpen. En dat het ook anders kan (zie de onderstaande 'soeprecepten').

Daarna bespreken de cursisten in tweetallen of kleine groepjes: welke soep maak jij? Wat is er nodig om jouw dag te verpesten? Wat maakt je dag goed? Welke gedachten en gevoelens hebben invloed? Invullen op het werkblad. Daarna eventueel plenair twee of drie voorbeelden voor de groep naspelen.

### Soeprecept om jezelf in de put te helpen?

Neem een grote pan en doe daar in:

1 snuf veel te kort geslapen want te laat naar bed,

1 mespunt vergeten om spullen klaar te zetten en daarom moet ik nu zoeken,

1 eetlepel iedereen zeurt aan mijn hoofd,

½ liter ik ben boos en de kinderen zijn boos,

1 kilo sombere gevoelens en gedachten (stelletje ondankbare kinderen, ik doe het ook nooit goed, alles komt op mij neer, niemand helpt mij eens een keer, help ik kom te laat).

Op smaak afmaken met ochtendhumeur en slechte zin. Goed roeren en af laten koelen.

Daarna nog twee uur in de koelkast.

Ik ga de deur uit met een rotgevoel en ben al moe voor ik aan de dag begin.

### Soeprecept om je dag goed te beginnen:

1 snuf lekker geslapen, op tijd naar bed gegaan

1 mespunt de wekker op tijd zetten om rustig op gang te kunnen komen

1 eetlepel spulletjes die je al klaar hebt gezet en die je dus niet meer hoeft te zoeken

½ liter gezellig samen ontbijten

1 kilo prettige gevoelens en gedachten (gezellig samen starten, fijn dat het op rolletjes loopt, gelukkig doet iedereen wat).

Op smaak afmaken met humor en plezier. Nog een half uurtje laten pruttelen op een zacht pitje.

Je gaat opgewekt de deur uit en hebt zin in de nieuwe dag.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren. Deze oefening gaat ervan uit dat cursisten al bekend zijn met *De vier G's* (nr. 33).
- *Materialen:* een grote pan, pollepel en kruidenpotjes.
- De pan heeft slechts het doel om de oefening aanschouwelijk te maken. Let op dat het ook als metafoer opgevat wordt en dat cursisten het niet zó letterlijk opvatten dat ze lekkere soeprecepten gaan uitwisselen.
- *Tijdsduur:* 60 minuten.

**Aandachtspunten**

Als deze oefening te abstract of te talig is, is *De roze en de zwarte bril* (nr. 35) geschikter.

# 34 Werkblad Soeprecept

## Recept voor een heerlijk soepje

### Ingrediënten:

- Blij, gelukkig
- Ik kan het
- Ik weet 't
- Het is me gelukt!

## Of een vieze prut?

### Ingrediënten:

- Moe, boos
- Ik kan niks
- Ik weet niks
- Ik doe alles fout



Wat is jouw soeprecept?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Welke ingrediënten gebruik jij?*

*Humor, twijfel, boosheid, dit is te zwaar, onzekerheid, blijdschap, wanhoop, angst, ik snap het niet, ik haal dat niet, liefde, agressie, samen sterk, ik ga er voor, ik kan ook niks, ik los het op.*

## 35 De roze en de zwarte bril

### Doelen

Cursisten worden zich bewust van zelfbeïnvloeding en van het gegeven dat ze een door ervaringen gekleurde bril op hebben.

### Beschrijving

De trainer legt uit dat iedereen een eigen manier heeft ontwikkeld om naar de wereld te kijken. Die manier van kijken is beïnvloed door opvoeding en ervaringen; leuke en minder leuke. Die ervaringen kunnen er voor zorgen dat mensen voor sommige situaties bang geworden zijn en andere situaties juist leuk vinden. Iedereen heeft eigen brillen op. De 'kleur' van die bril hangt ook nauw samen met hoe iemand zich voelt en in wat voor bui iemand is. Kijk je door een zwarte bril, die alles negatief en somber maakt? Of door een roze bril waardoor alles er vrolijk uitziet?

#### *Bijvoorbeeld:*

Je hebt om 9 uur een afspraak en je hebt je verslapen.

Je komt een vriendin in de stad tegen, je zegt hallo maar ze groet niet terug.

Je bent een dagje uit geweest. Als je thuis komt is het een zootje.

Herkennen de cursisten dit? Hebben ze voorbeelden van situaties waarin ze zelf de zwarte, of juist de roze bril op hadden? Welke gedachten en gevoelens horen bij de zwarte bril? En welke bij de roze bril? Voor de groep twee of drie voorbeelden uitspelen.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* om het aanschouwelijk te maken, knipt de trainer voor zichzelf en liefst ook voor de cursisten een roze en zwarte bril uit gekleurd papier. Er zijn ook grappige brillen te koop (met snorren, ogen etc) waarmee je inzichtelijk kunt maken dat we eigenlijk allemaal brillen dragen waardoor onze wereld kleurt.
- *Tijdsduur:* 15-20 minuten.

# 36 Nee zeggen

## Doelen

Cursisten doen een ervaring op in het letterlijk reageren op een afwijzing en in het zelf duidelijk nee zeggen. Ze oefenen met situaties waarin het niet makkelijk is om nee te zeggen.

## Beschrijving

- 1 De groep staat in een kring. De cursisten hebben de opdracht om op elke vraag nee te antwoorden. De trainer probeert hen met de meest aanlokkelijke oproepen, manipulaties en dergelijke tot ja te bewegen.
- 2 De trainer loopt de kring rond, stopt bij een cursist, kijkt haar aan en zegt op indringende en besliste manier 'nee'. De cursist moet op dezelfde manier nee terugzeggen.
- 3 Sluit de kring af met een adem oefening: iedereen staat hand in hand, gebogen. Kom nu langzaam omhoog en naar binnen terwijl iedereen 'Nee' laat aanzwellen van zacht naar heel hard. Daarna plenair bespreken. Is het moeilijk om nee te zeggen? In welke situaties? Waarom is het moeilijk om nee te zeggen? De cursisten geven voorbeelden. Inventariseer deze en gebruik ze voor het vervolg van de oefening.

Cursisten zitten in tweetallen tegenover elkaar en spelen om de beurt de rol van vrager en nee-zegger in voorbeelden die zojuist uit de groep zijn gekomen. Of gebruik de onderstaande situaties:

- Je past vaak op de kinderen van de buurvrouw. Het komt nu niet uit.
- Je helpt vaak op school. Op die dag kán je niet.
- Je vriendin wil dat je komt, je krijgt bezoek en moet nog veel doen.

Terug in de kring plenair nabespreken: hoe was het? Wat voelde je of dacht je? Wat zijn onderliggende redenen om iets niet te durven zeggen? (Bijvoorbeeld: je wilt aan de verwachtingen voldoen, je wilt aardig gevonden worden, je bent het niet gewend, omdat je geleerd hebt dat het niet mag).

## Aanwijzingen

- Het oefenen van praktijkvoorbeelden in tweetallen kan er gemakkelijk tussenuit gehaald worden en op een ander moment als vervolg ingezet worden, of zo gepland worden dat er een pauze tussen valt. Het is belangrijker om de vragen goed door te laten dringen. Is het wel reëel om altijd aardig gevonden te worden? Wat betekent het woord 'moeten' in je leven? Mag je nee zeggen? En zo nee, waarom niet?
- *Tijdsduur*: variabel, aangezien de oefening in delen uitgevoerd kan worden.

## Variaties

### Aandachtspunten

Een belangrijke frustratie is de taal: cursisten geven vaak aan dat ze niet zozeer problemen hebben met nee zeggen, maar dat ze graag willen uitleggen waarom ze nee zeggen en daarvoor de woorden niet hebben. Botweg nee zeggen willen ze eigenlijk niet. De nuances die ze in de eigen taal wél hebben, hebben ze niet paraat in de Nederlandse taal.



# 37 Luisteren en gehoord worden

## Doelen

Cursisten ervaren hoe belangrijk het is om aandacht te krijgen en gezien te worden als je iets wilt delen dat belangrijk voor je is.

## Beschrijving

De cursisten zitten in tweetallen zo dicht tegenover elkaar dat hun knieën elkaar net niet raken. Ze kiezen wie A is en wie B. B begint (verrassingseffect). De opdracht aan B: vertel aan A wat voor jou belangrijk is in het leven, wat zijn je doelen, wat wil je bereiken, waar droom je van? Vertel vol passie, het is jouw droom, overtuig de ander. Taal is niet belangrijk, het mag ook in eigen taal, want het gaat niet om de inhoud. Achtereenvolgens proberen de cursisten drie luisterhoudingen uit:

- 1 A luistert heel geïnteresseerd, alles wat B zegt is geweldig.
- 2 A heeft helemaal geen zin om te luisteren en vindt dat B onzin vertelt.
- 3 A negeert B nadrukkelijk, kijkt weg, gaat iets anders doen.

Daarna draaien A en B de rollen om. A vertelt en B voert de luisteropdracht uit:

- 1 B negeert A.
- 2 B heeft geen zin om te luisteren naar de onzin van A.
- 3 B toont veel interesse, wat A zegt is geweldig.

Pas nadat A en B aan de beurt zijn geweest nabespreken. Welke situatie vond je niet prettig? Had je ergens last van? Ik zag dat jij [...] boos werd: wat gebeurde er? Ik zag dat jij [...] niets meer zei, hoe kwam dat?

## Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 25 minuten.

## Variaties

## Aandachtspunten

Cursisten kunnen zo geraakt worden als iemand niet luistert of hen zelfs negeert dat ze lichamelijk worden: bij de instructie dus ook zeggen dat je elkaar niet mag aanraken. Verder zijn tal van emoties mogelijk, huilen, stil vallen, boos worden; alles is goed, het gaat om de ervaring.

# 38 Ik heb altijd gelijk

## Doelen

Heel veel communicatie gaat mis als mensen er voortdurend op uit zijn om hun gelijk te halen en hun ongelijk niet toe te geven. Cursisten worden zich ervan bewust dat dit energievreters zijn.

## Beschrijving

De trainer legt de werkwijze uit: cursisten houden zich aan twee regels: 1 Ik heb gelijk en 2 als dat niet zo is geldt regel 1. De cursisten gaan in tweetallen tegenover elkaar staan in de positie 'armje drukken'. De een zegt: 'ik heb gelijk' en drukt de arm van de ander omlaag. De ander zegt 'IK heb gelijk' en drukt de arm van de ander omlaag.

Voordoelen, laten ervaren en kort napraten: het kost veel energie, maar wat levert het op? Kun je een compromis zoeken?

Probeer het nog eens, maar dan met een hand op de rug.

## Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 15 minuten.

## Variaties

- a Zelf een 'ik heb gelijk en jij hebt ongelijk'-voorbeeld bedenken. Proberen de ander van je gelijk te overtuigen zonder de fysieke oefening.
- b Groepsdiscussie: hoe belangrijk is het voor jou om 'je gelijk' te halen? Hoe ver ga je daarin?

## Aandachtspunten

Besteed ook aandacht aan de 'verborgen monstertjes': je gelijk halen manifesteert zich in anderen omlaag halen, beconcurreren en manipuleren.

## Opmerkingen

Deelnemers blijken in de praktijk moeite te hebben om de koppeling te maken tussen het fysieke elkaar naar beneden halen en mentaal machtsvertoon.

## 39 Stressfactoren

### Doelen

Cursisten worden zich bewust van de invloed die ze zelf hebben op het opbouwen en afbouwen van spanningen.

### Beschrijving

Het uitspelen van een voorbeeldsituatie door trainer (met co-trainer, cursist): je bent al heel druk, druk, druk, iemand vraagt iets onmogelijks, je durft geen nee te zeggen, je raakt nog meer gestrest. Wat vind je hiervan? Herken je dit? Ken je nog meer voorbeelden die jou stress geven? Hoe kun je er voor zorgen dat je dit oplost? Dat kan zijn voorkomen dat dit gebeurt, of meer hulp inroepen, of duidelijk zijn over wat je wél kan of wil.  
Uitwisseling, uitspelen en eventueel oefenen.

### Aanwijzingen

- *Tijdsduur*: 25-30 minuten afhankelijk van de vorm die gekozen wordt.

### Variaties

- Na het uitspelen van de situatie in tweetallen of kleine groepjes, voorbeelden laten inventariseren en oplossingen laten bedenken. Hier komt vaak meer uit en cursisten die moeite hebben om in een grote groep wat te zeggen, komen meer aan bod.
- Voorbeelden die uit de oefening *De vier G's* (nr. 33), of *Angsten en krachten komen* (nr. 40), gebruiken als lesstof. Deze oefening kan in relatie met de genoemde oefeningen als verrijking- of verdiepingsstof dienen.
- Inventariseren van alle ontspanningsoefeningen en mogelijkheden (zoals wandelen) en dit uitvoeren in de volgende lessen.
- Taal is vaak een stresspunt. Inventariseer alle oplossingsstrategieën die cursisten inmiddels gebruiken om toch te krijgen en te doen wat ze willen. Dit kan het frustratieniveau verminderen.

### Aandachtspunten

- De relatie tussen stress en eigen gedrag / eigen invloed daarop wordt niet altijd gelegd. Door niet duidelijk te zijn (tegen jezelf of anderen) kun je veel stress veroorzaken.
- Juist door over stress te praten kunnen allerlei spanningen boven komen met verschillende consequenties: verdriet, boosheid, frustratie, onmacht. Dit kan deels als voorbeeldsituatie in de training verwerkt worden.

# 40 Angsten en krachten

## Doelen

Bewustwording van de eigen angsten en krachten. Cursisten ervaren dat zij niet de enige zijn met (vaak verborgen) angsten en onzekerheden.

Bewustwording van krachten en kwaliteiten en het ervaren dat zij al veel kennen en kunnen.

Van elkaar leren door uit te wisselen over eventuele oplossingsstrategieën.

## Beschrijving

Starten met een pakkende introductie, bijvoorbeeld door op een stoel te gaan staan en roepen: "Ik dacht dat ik een muis zag!"

Rondje inventariseren: waar ben jij bang voor? Vaak levert dit vooral 'oppervlakkige' angsten op: voor spinnen, slangen etc.

Vervolgens het introduceren van een angst die het gedrag behoorlijk kan beïnvloeden, zoals bang zijn om fouten te maken.

Rondje inventariseren: vaak veel herkenning (niet praten zodat je geen fout maakt).

Vervolgens gaat de trainer door op het niet praten over de deze angst. Eventueel een voorbeeld toevoegen: zeggen dat je iets begrijpt terwijl je het niet snapt. Waarom doe je dit? Hoe kan je het oplossen? Eventueel de voorbeelden inventariseren op flapover/bord en/of voorbeelden uitspelen. Hetzelfde proces rondom kracht: ik voel me heel sterk als mij iets lukt, als ik een compliment krijg.

Wat kan er voor zorgen dat jij je helemaal tevreden over jezelf voelt?

Ten slotte een discussie over durven en doen: in hoeverre beïnvloeden jouw angsten en jouw krachten wat je wilt en wat je doet?

## Aanwijzingen

- Deze oefening kan als vervolg op het trainingsonderdeel *De vier G's* (nr. 33) gebruikt worden.
- *Tijdsduur*: 25-30 minuten, afhankelijk van de vorm die gekozen wordt.

## Variaties

a Deze oefening kan aangepast worden aan eigen doelen en onderwerpen:

- Je kunt proberen het 'oppervlakkige rondje' over te slaan door met een ander voorbeeld te starten (iemand de weg niet durven vragen).
- Je kunt deze oefening in twee delen knippen (al dan niet tijdens dezelfde bijeenkomst) door eerst over angsten en dan over krachten te praten.
- Afhankelijk van het niveau van de groep kun je de vertaalslag naar het eigen gedrag (het durven en doen) ook loskoppelen en als onderdeel voor een volgende oefening gebruiken. Als introductie kun je dan beginnen met het uitspelen van voorbeelden van een angst en/of kracht die een duidelijke invloed hebben op wat men kan of wil.

### Aandachtspunten

- Het begrip angst, waar ben je bang voor, wat durf je niet wordt meestal snel begrepen. Dat is niet zo voor het begrip kracht: dat kán ook verschillend vertaald worden. Het kan een kwaliteit zijn, een eigenschap waar je tevreden over bent. Uitleg van de begrippen is dus van belang.
- Uitkomen voor of duidelijk zijn over wat je niet kunt of niet durft, is jezelf kwetsbaar opstellen: voor sommige cursisten is dit erg moeilijk. Het zal deels afhangen van de veiligheid die ze in de groep ervaren. De trainer kan met eigen voorbeelden het pad effenen.
- Het is een talige oefening. In groepen waarin taal een probleem is kunnen voorbeelden gevisualiseerd worden.
- Ook bij deze oefening bestaat de mogelijkheid dat cursisten geconfronteerd worden met rouw of machteloosheid.
- Het is niet de bedoeling dat het bij alleen inventariseren blijft: de koppeling met het durven en doen, het ervaren hoe bepaalde angsten dit beïnvloeden en het ervaren van oplossingsstrategieën is een belangrijk element van deze oefening.

Nieuwe situaties confronteren mensen extra met angsten en onzekerheden. De wijze waarop mensen reageren kan heel verschillend zijn. Het is goed om de cursisten te laten ervaren dat:

- angsten en onzekerheden gedeeld worden (goh, ik ben niet de enige die dit eng vindt);
- dat er meer wegen zijn die naar Rome leiden (dé oplossing bestaat meestal niet);
- ze eigenlijk al meer kunnen en kennen dan ze in eerste instantie dachten.

Kennis is niet alleen vertaald als diploma's: levenservaring is ook een belangrijke bron.

Voorbeelden van angsten en krachten:

#### Angst

- afhankelijk voelen
- taal: ik maak fouten
- ik kan niet overbrengen wat ik wil
- is het goed genoeg
- iemand vindt me dom
- twijfel over eigen kunnen
- bang om fouten te maken
- bang voor afspraken: lukt het me?
- bang om op te bellen: moeilijk
- bang voor onbekende mensen
- bang voor onbekende situaties

#### Kracht

- als iets precies gaat zoals je het bedacht had
- iemand die zegt dat iets goed is, die tevreden over je is
- iets moeilijks is gelukt: ik heb het helemaal zelf gedaan
- ik doe iets wat ik eerst niet durfde: trots dat ik het durf en nu wél doe
- het lukt met de taal: ik word begrepen
- als alles goed gaat in mijn omgeving

# 41 Denkpatronen

## Doelen

Bewustwording van onbewuste patronen in het gedrag van cursisten bij het reageren op situaties; daardoor krijgen cursisten handvatten om het eigen gedrag te beïnvloeden en neemt hun gevoel van keuze toe. Bewust maken van het onbewuste vraagt veel herhaling en veel oefening. Om die reden zijn in de training verschillende oefeningen rondom dezelfde thematiek opgenomen die door nét een andere invalshoek beogen dat verwerking en verdieping plaats kan vinden.

## Beschrijving

De trainer geeft uitleg over het woord patronen, om vervolgens het begrip denkpatronen te introduceren. We hebben gedachten die ons doen kunnen beïnvloeden. Enkele voorbeelden worden vervolgens uitgespeeld, of uitgebeeld door de trainer: zwart-wit denken, emotioneel denken, alles op jezelf betrekken, denken te weten wat 'de ander' zal denken, perfectionisme, slachtofferdenken, jezelf omlaag halen (ik kán dit toch niet).

Tijdens de uitleg kunnen en mogen de cursisten reageren, zeker als sprake is van herkenning. In dat geval de eigen voorbeelden laten vertellen. Door de herkenning worden cursisten zich bewust van de manier(en) waarop zij reageren.

Als afsluiting kan een voorbeeld worden uitgespeeld en geoefend worden met ander gedrag.

## Aanwijzingen

- *Materialen:* deze oefening bevat elementen van de cognitieve gedragstherapie. Achtergrondinformatie hierover staat aan het begin van dit hoofdstuk.
- Deze oefening kan als vervolg op *De vier 4 G's* (nr. 33) gebruikt worden.
- *Tijdsduur:* 25-30 minuten.

## Variaties

Deze oefening kan aangepast worden aan eigen doelen en onderwerpen.

- Als taal een probleem kan zijn, is het goed om als werkvorm een of twee situaties centraal te stellen, deze voor te bespreken en een voorbeeld te geven en daarna in kleinere groepjes te werken. Als cursisten aan deze werkvorm gewend zijn kan de ondersteuning gegeven worden aan de kleine groepjes.

## Aandachtspunten

- De individuele cursisten kunnen verschillend reageren op deze oefening. Geadviseerd wordt om bij reacties en bij voorbeelden voortdurend het algemene leerdoel in de gaten te houden. Wat kunnen we hier allemaal van leren. Het risico is anders dat de oefening naar individuele therapie of verwerking neigt en dat is niet de bedoeling.
- Cursisten kunnen soms schrikken van de herkenning en het oppakken als 'ik doe het dus fout'. Het is belangrijk om dit ook tijdens het uitspelen voortdurend te relativiseren: het is niet altijd even handig zoals we reageren maar ja, we blijven mensen en we blijven leren.
- Cursisten kunnen ook in de ontkenning schieten: zo doe ik dat allemaal niet. Behalve als dit storend wordt voor de groep, laten zoals het is. Misschien dat de informatie op een ander moment wel wordt opgenomen en begrepen.

### Opmerkingen

Bewust maken van het onbewuste vraagt veel herhaling en veel oefening. Om die reden zijn in de training verschillende oefeningen rondom dezelfde thematiek opgenomen die door *nét* een andere invalshoek te kiezen als doel hebben verwerking en verdieping te geven.

# 5

## Hoofdstuk 5: Zelfkennis

Een belangrijk onderdeel van empowerment is te weten wat je kunt en wat je wilt, om vervolgens je eigen doelen te formuleren en stappen te kunnen zetten.

Er zijn luchtige oefeningen (ik-bloem, sta je in balans), inventariserende oefeningen (wat kan ik goed, wat is mijn netwerk) maar ook moeilijke oefeningen waarin aspecten van cultuur en identiteit behandeld worden (levensfasen, wie helpt je, zonnetjes).

Voor een deel van de allochtone vrouwen is reflectie op wat zij willen, wie ze kennen en wat hun identiteit is een nieuw onderwerp. Het gaat om vragen waarbij confrontaties op de loer kunnen liggen. Met isolement bijvoorbeeld, met het ontreken van keuzemogelijkheden, of met rouw over wat had kunnen zijn maar niet is.

Als vrouwen vastzitten in een slachtofferrol (alles overkomt mij, ik heb nergens greep op) en het gevoel hebben dat zij door hun omgeving niet gezien of gehoord worden, kan hun inzicht in hun eigen rol vertroebeld zijn. Dan is het aan te bevelen een keuze te maken uit oefeningen uit hoofdstuk vier.

Zelfkennis komt tevens terug in de oefeningen:

- 16 Groepsfoto
- 23 De boom: waar groei ik van?
- 25 Waarom nee zeggen niet makkelijk is
- 26 Rollenspel assertiviteit
- 27 Rollenspel: het eerste contact
- 31 Verschillen en verwarring
- 32 Gewoonten en gebruiken
- 33 De vier G's
- 34 Soeprcept
- 35 De roze en de zwarte bril
- 36 Nee zeggen
- 37 Luisteren en gehoord worden
- 38 Ik heb altijd gelijk
- 39 Stressfactoren
- 40 Angsten en krachten
- 41 Denkpatronen
- 52 Spreken met gebaren
- 64 Dromen en doelen



## 42 Ik-bloem

### Doelen

Cursisten staan stil bij de vraag wie ze zijn en leren dit te benoemen. De bloem heeft ook ten doel als hulpmiddel te fungeren bij het zichzelf presenteren. De Ik-bloem heeft (desgewenst) als doel om als markeringspunt te fungeren: het begin van een cursus, het begin van een portfolio.

### Beschrijving

Iedere cursist krijgt een grote bloem. In het hart van de bloem komt een foto van de cursist. De bloembladeren vullen cursisten met een collage over zichzelf. Met geschreven tekst, plaatjes uit tijdschriften, tekeningetjes, foto's etc. beantwoorden cursisten vijf vragen, een per bloemblaadje.

- Wie ben ik (foto) / geboorteland: (waar kom je vandaan)?
- Familie, vrienden (foto's, plaatjes; wie zijn belangrijk voor jou)?
- Wat kun je / heb je gedaan (opleiding/werkervaring)?
- Hobby's (waar houd je van, wat doe je graag)?
- Doel project (waarom doe je mee, wat wil je bereiken)?

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* voor elke cursist het werkblad kopiëren op gekleurd papier.
- *Van tevoren:* maak een eigen voorbeeld om aan de hand daarvan uit te kunnen leggen wat de bedoeling is.
- *Van tevoren:* vraag de cursisten een foto van zichzelf mee te nemen. Je kunt ook zelf al eerder foto's maken als de cursisten bezig zijn en deze gebruiken.
- *Materialen:* voor de collage: enkele tijdschriften, scharen, lijm, pennen, stiften. Een A4 met de richtvragen. De richtvragen kunnen ook in de bladen van de bloem staan. Desgewenst: cd met passende achtergrondmuziek; de oefening leent zich hier goed voor en het draagt bij aan een ontspannen sfeer.
- De presentatie van de bloem kan in een volgende bijeenkomst gebeuren.
- Cursisten kunnen de bloem mee naar huis nemen om af te maken en materiaal (foto's bijvoorbeeld) van thuis te gebruiken: foto's van hun geboortehuis, kinderen, familie etc. Anderen kiezen juist voor plaatjes van 'onbekenden'.
- De Ik-bloem kan op groot formaat gemaakt worden (door het werkblad op A3 te kopiëren) en opgehangen in de cursusruimte, of op A4-formaat voor in een persoonlijke opbergmap, of de voorkant van de map versieren.
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

### Variaties

- Afhankelijk van het niveau van de groep en de doelen van de cursus, kan de bloem gebruikt worden om andere vragen te beantwoorden. Bijvoorbeeld: wat hoop je in deze cursus te leren; wat is je doel; wie ben je; wat kan je al. Deze vragen veronderstellen een hoger abstractieniveau en zullen daarom niet altijd inzetbaar zijn.

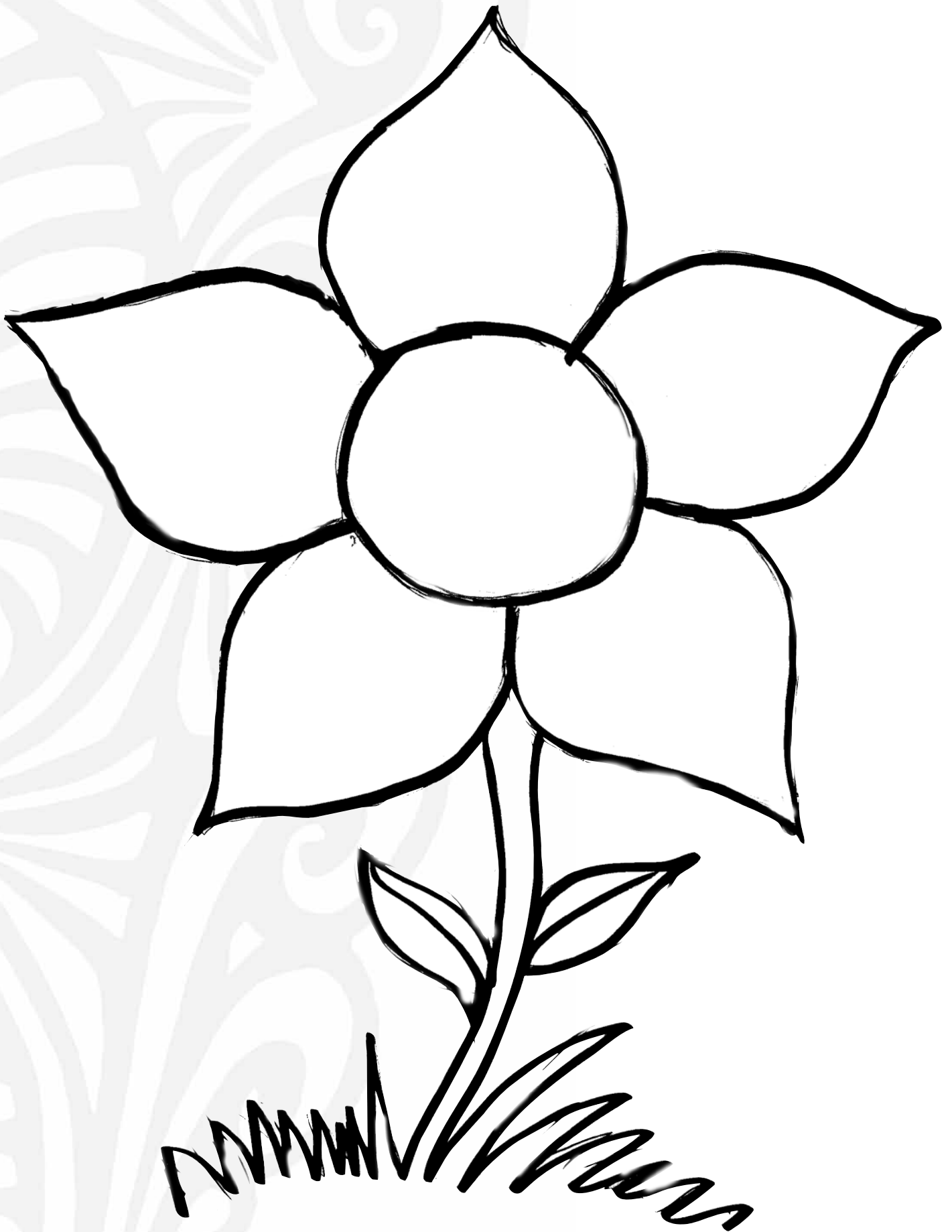
### Aandachtspunten

Voor sommige cursisten is het zoeken van plaatjes, knippen en plakken iets nieuws. Welk plaatje hoort bij wat ik wil zeggen? Daar kan wat hulp bij nodig zijn.

### Opmerkingen

Inmiddels is het ook een leuk idee om Facebook in te zetten voor een (besloten) groepspagina, waarop zowel zakelijke informatie, als persoonlijke berichten een plaats kunnen krijgen.

## 42 Werkblad Ik-bloem



## 43 Levensfasen

### Doelen

Cursisten krijgen inzicht in het verloop van hun eigen leven en worden zich bewust van mogelijkheden en beperkingen die hen gemaakt hebben tot wie ze nu zijn.

### Beschrijving

Aan de hand van een voorbeeld, bijvoorbeeld met behulp van een foto, vertelt de trainer ter introductie over drie levensfasen: kindertijd, puberteit en volwassenheid.

De cursisten gaan in tweetallen uiteen en vertellen elkaar welke gebeurtenis en welke droom voor hen bij elke levensfase hoort. Dit doen zij aan de hand van concrete vragen op het werkblad:

- Als kind wilde ik graag .....
- Dat is wel/niet gelukt.
- Wat hielp je/wat hield je tegen?

Ter afsluiting vult elke cursist voor zichzelf het werkblad in.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- In de introductie en bij het groepswerk gaat het er vooral om de cursisten duidelijk te maken dat in elke levensfase belangrijke gebeurtenissen plaatsvinden die doorslaggevend zijn voor je verdere levensloop. Een voorbeeld van materiaal om dit toe te lichten is het foto-associatiespel (Haar scherp in beeld) dat in 1994 door Emancipatiebureau Riet Hof in Rotterdam werd uitgebracht. Kaarten met op de voorkant een foto van een allochtone vrouw en op de achterkant korte informatie over haar (voornaam, leeftijd, culturele achtergrond, beroep, scholing, leefsituatie, toekomstperspectief). Dergelijke foto's zijn een goede en veilige opstap naar levensverhalen en levensfasen, want het gaat over iemand anders.
- Mogelijk wil een cursist graag haar eigen levensverhaal vertellen, ervaring leert dat dat heel goed kan uitpakken.
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

### Variaties

- a Afhankelijk van het niveau van de groep kan deze oefening verdieping krijgen, of in een later stadium vervolgd worden met de vraag wie er invloed heeft gehad op de levensloop van de cursist. Wat of wie was in het leven van de cursisten belangrijk: hun ouders, een verhuizing, opleiding, huwelijk? Wie heeft invloed gehad op hun levensloop? Welke dromen zijn gerealiseerd, of dichterbij gekomen? Welke stap was (of is) daar voor nodig?

### Aandachtspunten

Terugkijken op levensfasen brengt ook verdrietige herinneringen en gebeurtenissen naar boven. In sommige culturen speelt de omgeving een grote rol en komen besluiten tot stand onder invloed (of druk) van de familie of de omgeving. Het kan cursisten confronteren met gemiste kansen, of het gebrek aan keuzemogelijkheden. Daarom is het belangrijk stil te staan bij de vraag waar droom en levensloop uit elkaar zijn gelopen. Vermijd een therapeutisch gesprek en ga geen emoties oproepen als die er niet zijn. Leg de nadruk op inventariseren en vooruit kijken; elke dag weer nieuwe kansen. Als een cursist erg verdrietig of overstuur raakt is het beter om het buiten de groep te bespreken.

# 43 Werkblad Levensfasen

## Kind

Als kind wilde ik graag

.....

.....

Dat is wel / niet gelukt.  
Wat hielp je / wat hield je tegen?

.....

.....



## Meisje/jonge vrouw

Als meisje/jonge vrouw wilde ik graag

.....

.....

Dat is wel / niet gelukt.  
Wat hielp je / wat hield je tegen?

.....

.....



## Volwassen vrouw

Als volwassen vrouw wilde ik graag

.....

.....

Dat is wel / niet gelukt.  
Wat hielp je / wat hield je tegen?

.....

.....



## 44 Welke rollen heb ik allemaal?

### Doelen

Cursisten worden zich bewust van de verschillende rollen die zij vervullen en wat dit voor hen betekent.

**Variatie a:** Cursisten krijgen inzicht in de posities en de mogelijkheden (en beperkingen) die deze rollen met zich meebrengen.

### Beschrijving

Als korte introductie op de oefening staat een vrouwfiguur op het bord getekend. Plenair wordt bedacht welke rollen iemand kan hebben. De cursisten omcirkelen op het werkblad welke rollen zij zelf vervullen. Daarna plenair nabespreken.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- In de nabespreking ligt de nadruk op wat de verschillende rollen voor de cursisten betekenen. Mogelijke vragen: Welke rollen heb je 'als vanzelf' en voor welke heb je echt gekozen? Welke rol maakt je gelukkig, of geeft je energie? Welke rol valt je zwaar? Waar komt dat door?
- *Tijdsduur:* 20 minuten.

### Variaties

- a Als verdieping en vervolg kunnen vrouwen in kleine groepjes praten over vragen die ingaan op het aspect van vrouwenemancipatie. Wat is het verschil tussen vroeger en nu (hoe was het voor je moeder toen zij jonger was en hoe is het nu voor jou?). Hoe verschillen rollen van vrouwen met die van mannen? Wat is de invloed van je culturele omgeving daarbij? Is er een rol die je anders zou willen?

### Aandachtspunten

Houd het duidelijk. Vrouwen vragen zich soms af waarom ze zo moe zijn. Door deze oefening realiseren cursisten zich hoeveel rollen ze hebben, hoeveel ze daarvoor doen en hoeveel er daardoor van hen verwacht wordt. Ze ontdekken hoe ze voortdurend switchen en met alles en iedereen rekening houden en dat het dus niet zo gek is als ze zich overbelast voelen.

# 44 Werkblad Welke rollen heb ik allemaal?



moeder

schoonmoeder

dochter

schoondochter



echtgenote

zus

schoonzus

tante



vriendin

nichtje

kennis



buurvrouw

huisvrouw

collega

klasgenoot



clublid

patiënt

klant

.....??

## 45 Wat kan ik goed?

### Doelen

Cursisten benoemen hun kwaliteiten en vaardigheden.

### Beschrijving

De trainer maakt een rondje -wat kan jij goed?- en schrijft de voorbeelden op het bord.

De trainer benoemt dit positief: er zijn veel kwaliteiten in deze groep, maar iedereen kan vast nog meer dingen goed. De trainer maakt vervolgens nog een rondje en geeft uitleg over het werkblad: omcirkel als je vindt dat jij dit ook goed kan. Laat de cursisten in twee- of drietallen werken, zodat ze elkaar kunnen helpen met moeilijke of onbekende woorden.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- *Tijdsduur:* 20 minuten.

### Variaties

- Tijdens het rondje de cursisten om de beurt op laten staan en laten zeggen: ik ben ... en ik ben goed in ...
- Cursisten kunnen na afloop het werkblad mee naar huis nemen en huisgenoten vragen om te omcirkelen waar zij in uitblinken.
- Een concrete variatie is 'Wat heb ik in de vingers en wat wil ik nog leren?'  
Iedereen krijgt een vel A3 papier. Daarop trekken cursisten hun handen over. Wat heb je in je vingers (wat kan je goed, wat heb je geleerd)? Wat wil je nog leren? Cursisten zoeken plaatjes in tijdschriften, of tekenen, of schrijven het erbij. Het mag er mooi uitzien.

### Aandachtspunten

- De kwaliteiten worden op het werkblad gerelateerd aan praktische voorbeelden. Soms zie je dat cursisten diplomatiek zijn, goed kunnen onderhandelen, bemiddelen of managen, maar dat is in woorden niet uit te leggen. Wees er alert op dat cursisten hulp vragen bij woorden die ze niet begrijpen.
- Maak er gebruik van als je kwaliteiten van cursisten hebt gezien die ze zelf niet noemen.



# 45 Werkblad Wat kan ik goed?

## Voorbeelden in huis

- koken en bakken
- gasten ontvangen
- mensen verzorgen
- organiseren
- schoonmaken
- problemen oplossen



Ik kan goed: .....

zegt: .....

## Voorbeelden vrije tijd en hobby's

- tekenen en schilderen
- tuinieren
- naaien
- sporten
- borduren
- zingen
- knutselen
- lezen
- dansen
- problemen oplossen
- uitgaan



Ik kan goed: .....

zegt: .....

## Voorbeelden werk

- verkopen
- mensen helpen
- schrijven
- met computers omgaan
- met kinderen omgaan
- iets organiseren
- lesgeven
- verzorgen
- samenwerken
- rekenen
- iets uitleggen



Ik kan goed: .....

zegt: .....

## Voorbeelden allerlei

- dingen repareren
- iets in elkaar zetten
- opruimen
- (feesten) organiseren
- .....
- .....



Ik kan goed: .....

zegt: .....

## 46 Netwerk: wie helpt je?

### Doelen

Cursisten krijgen inzicht in hun netwerk: wat is het nut en de noodzaak van verschillende relaties, wat helpt jou verder en wat niet.

### Beschrijving

De trainer geeft eerst met hulp van bord of flap-over uitleg over de cirkels op het werkblad. Welke mensen ken je? Samen vormen zij je netwerk. Na de uitleg vullen de cursisten in tweetallen of kleine groepjes de netwerkkaart in. Het is de bedoeling dat cursisten in beeld brengen wie ze kennen:

- De mensen bij wie ze altijd terecht kunnen, die hen helpen en belangrijk voor hen zijn, plaatsen ze het dichtst bij de kern.
- In de buitenste cirkel komen instanties die kunnen helpen (het vrouwencentrum, cwi, vrijwilligerscentrale, maatschappelijk werk, gemeente etc.) en de mensen die cursisten kennen, maar niet tot de eerste cirkel behoren. Ze kunnen onderling discussiëren wat voor hulp ze eigenlijk nodig hebben en wie ze daar vervolgens voor zouden kunnen inzetten?

Plenair terugkoppelen.

Met behulp van markeerstiften geven de cursisten vervolgens aan bij wie ze voor emotionele of praktische zaken terecht kunnen. Cursisten krijgen zo inzicht wie hen op welke manier kan helpen. En dat soms de beste hulp in de buitenste cirkel kan staan. Daarna kunnen ze met een andere kleur aangeven of er een instelling of persoon mist in hun netwerkcirkels.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- *Van tevoren:* de trainer stelt zich op de hoogte welke lokale organisaties van belang zijn.
- *Materialen:* een aantal markeerstiften in 2 kleuren
- Het is afhankelijk van het doel van de cursisten welke mensen en instanties in het netwerk van de cursisten belangrijk zijn om in te schakelen. Door plenair terug te koppelen kan de trainer checken of de belangrijkste organisaties bij de cursisten bekend zijn.
- *Tijdsduur:* 20 minuten.

### Aandachtspunten

- Er kunnen interessante, of pijnlijke zaken naar voren komen: cursisten die hun familie niet in de cirkels willen plaatsen omdat ze van hen alleen tegenwerking ondervinden. Een professional kan zo vertrouwd zijn dat die in de binnenste cirkel staat.
- Een cursist kan ook maar heel weinig mensen in de binnenste cirkel hebben, zodat erg zichtbaar is hoe alleen iemand ervoor staat. Het confronteert hen met hun isolement. Leg de relatie met de volgende stap: hoe krijg ik meer mensen in de binnenste cirkel?

# 46 Werkblad Netwerk: wie helpt je?

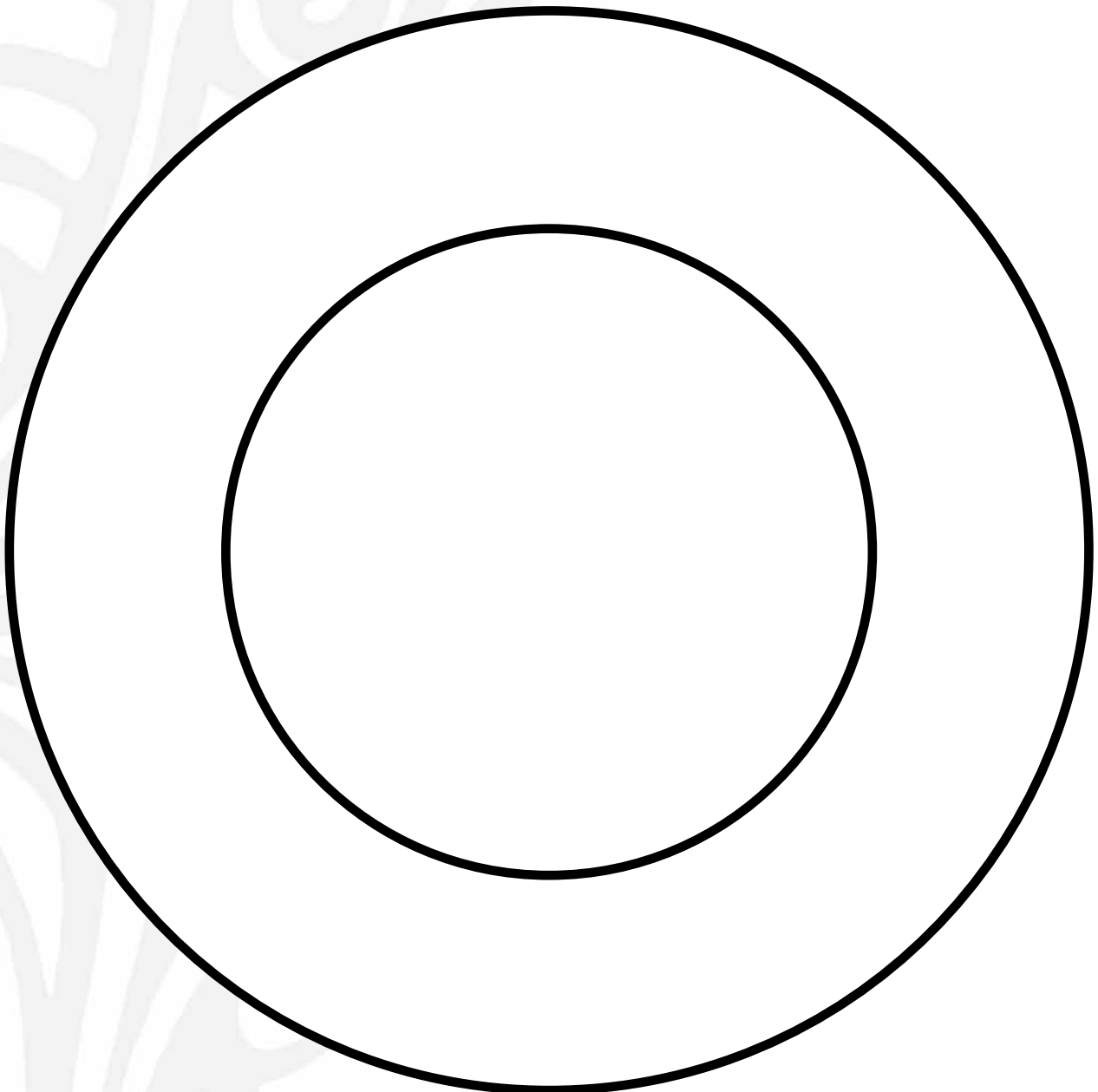
Wie ken ik? - Wie kan mij helpen? - Welk soort hulp?

## Netwerk dichtbij

Familie, schoonfamilie, vriendinnen, kennissen

## Netwerk veraf

Medecursisten, collega's, leraren, instanties



## 47 Spelvorm: sta je in balans?

### Doelen

Cursisten ervaren aan den lijve hoe het voelt als je stevig staat, of snel uit je evenwicht bent.

### Beschrijving

De cursisten staan in een kring en sluiten de ogen. De trainer neemt hen mee in een kleine visualisatie: zij stellen zich voor dat ze een ballon zijn, die zweeft in de wind. De trainer geeft de cursisten een duwtje.

In een tweede visualisatie stellen de cursisten zich voor dat ze een boom zijn, stevig geworteld in de grond. De trainer geeft de cursisten opnieuw een duwtje. Korte nabespreking over de ervaring van de cursisten. Voelen de cursisten het verschil?

### Aanwijzingen

- Deze oefening is bedoeld als voorbereiding, of speelse afwisseling op het onderwerp groei en belemmering in de levensloop.
- Kern van de korte nabespreking is met de cursisten de link te leggen dat als je ‘geworteld bent’, veel steviger in het leven staat dan wanneer je bij het minste of geringste uit je evenwicht bent.
- Een ballon in de cursusruimte en een tekening van een stevig gewortelde boom kan een hulpmiddel zijn voor een groep met een laag taalniveau.
- *Tijdsduur*: 10 minuten.

### Aandachtspunten

- Cursisten moeten zich veilig genoeg voelen om alleen in de ruimte te staan, hun ogen te sluiten en zich over te geven aan een verbeelding.
- Niet alle mensen staan stevig, of ze zijn uit balans. Let op dat cursisten dat niet ervaren als ‘ik doe het niet goed’. Soms komt het omdat een cursist de woorden niet begrijpt, of zich niet over durft te geven aan het beeld. Dat is niet erg, het zegt de trainer wel iets over hoe deze cursist in de training staat. Of zoals een cursist het formuleerde: “Ik kon er niet aan wennen dat ik nu in Nederland woon en bleef me als een ballon voelen. Als ik nu van mezelf denk dat ik een boom ben, voel ik me sterk”.

# 48 Zonnetjes

## Doelen

Cursisten worden zich bewust van de normen en waarden die ze belangrijk vinden, waarvan een deel uit cultuur en opvoeding komt en een deel overgenomen is uit de Nederlandse cultuur.

## Beschrijving

Plenair een korte inventarisatie van voorbeelden uit de groep, aan de hand van onderstaande vragen. Begin met concrete situaties als startpunt, zoals het ontvangen van gasten, eetgewoonten, het omgaan met afspraken (formeel en informeel).

- Wat heb jij geleerd, wat in Nederland niet bestaat of heel anders is?
- Toen je net in Nederland was, wat viel je toen het meeste op? Wat vind je nog steeds heel anders, moeilijk, wennen?
- Wat heb je overgenomen uit de Nederlandse cultuur, omdat je het goed, makkelijker, of handig vindt?
- Wat is voor jou uit je eigen cultuur zó belangrijk dat je het altijd zal vasthouden?

In twee- of drietallen vullen de cursisten daarna voor zichzelf op het werkblad voor elke vraag een zonnetje in, eventueel in overleg met de andere groepsleden. De zonnetjes staan respectievelijk voor: belangrijk in eigen cultuur, belangrijk in Nederlandse cultuur en voor de combinatie van eigen en Nederlandse cultuur. Plenair worden enkele voorbeelden op het bord geschreven. Tot slot kiest iedereen van elk zonnetje het voorbeeld dat zij het meest belangrijk vindt en schrijft deze op een flap.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- Leren van elkaar, iets navragen (hoe gaat dit, hoe doe je dat) bij iemand die je kent, zijn belangrijke punten die in deze oefening aan bod komen. Iedere nieuwe situatie kan namelijk nog steeds onzekerheden oproepen.
- *Tijdsduur:* 20 minuten.

## Variaties

- Over het spanningsveld tussen leven in twee culturen bestaan goede films. Het is de moeite waard om daar naar uit te kijken of zelf op te nemen. Helaas is het niet mogelijk om hier bestelinformatie over te geven, omdat het vaak documentaires betreft die op televisie zijn uitgezonden.

## Aandachtspunten

- Wie je bent, wat je doet en hoe je het doet is een samenspel van opvoeding en levenservaring. Mensen die in een ander land zijn opgegroeid hebben ook andere normen en waarden. Het is goed om over 'goed' en 'lastig' in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen. Het waarderen van normen moet niet absoluut worden, het is een hulpmiddel.
- Bij sommige cursisten heeft de verwarring veel onzekerheid en angst veroorzaakt waarvan ze jaren later nog last hebben. Het is dan goed om voorbeelden uit te spelen en zaken te relativeren. Pas op voor stereotypering. Die ene Nederlander die vol onbegrip reageerde staat niet als norm voor alle Nederlanders. Meestal gebeurt het relativeren al in het groepsproces.

# 48 Werkblad Zonnetjes



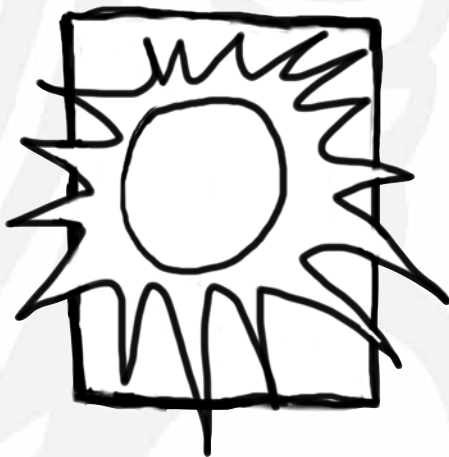
Wat vind ik belangrijk in mijn eigen cultuur?

.....

.....

.....

.....



Wat vind ik belangrijk in de Nederlandse cultuur?

.....

.....

.....

.....



Wat vind ik zelf belangrijk?

.....

.....

.....

.....



## 49 Schatkistje

### Doelen

Cursisten benoemen welk aspect uit hun cultuur ze koesteren en zo belangrijk vinden dat ze het willen doorgeven aan hun kinderen of naasten.

### Beschrijving

Gesprek over wat cursisten belangrijk vinden uit hun eigen cultuur en wat ze inmiddels hebben overgenomen uit de Nederlandse cultuur, aan de hand van vragen als:

- Wat is je het meest opgevallen toen je in Nederland kwam wonen?
- Waar moest je aan wennen?
- Wat vind je juist makkelijker in Nederland?
- Wat mis je in Nederland waaraan je gewend was in je eigen cultuur (bijvoorbeeld manier van ontvangen worden, visite, gasten, ergens zomaar binnenlopen)?

Na deze inventarisatie krijgt iedereen een doosje. De vraag is: stel je mag een cadeautje maken voor een kind. Wat zou je het kind voor zijn leven willen meegeven uit je eigen of uit de Nederlandse cultuur? De cursisten schrijven of tekenen dit op een papiertje en bewaren dit letterlijk in hun 'schatkistje'.

### Aanwijzingen

- *Van tevoren:* voor elke cursist een klein doosje kopen.
- *Materialen:* papier, pennen, kleurpotloden/stiften.
- Deze oefening is een onderdeel van het onderwerp cultuur: normen en waarden. Het vereist inbedding in een breder blok over cultuur, waarin de aandacht uitgaat naar normen en waarden in verschillende culturen. De vraag is te groot om in een losstaande oefening te beantwoorden. Een oefening als *Zonnetjes* (nr. 48) kan er mee gecombineerd worden.
- *Tijdsduur:* 20-30 minuten.

### Variaties

- a Er kan ook met denkbeeldige schatkamers gewerkt worden: wat houdt je in je hart... .

### Aandachtspunten

Er wordt aandacht besteed aan normen en waarden uit verschillende culturen die voor de cursisten van belang zijn (in positieve of negatieve zin). Er is geen goed of fout. Pas op voor waardeoordelen.

# 50 Lichaamstaal

## Doelen

Cursisten worden zich ervan bewust dat hun lichaamshouding een belangrijk onderdeel is in het maken van contact.

## Beschrijving

Jezelf presenteren heeft ook met je lichaamshouding te maken. De trainer laat door haar houding een aantal impliciete boodschappen zien en vraagt de cursisten te reageren:

- Ik ben er niet, spreek mij niet aan.
- Hier ben ik: zie je me?
- Ik ben verlegen, bang.
- Ik wil dat je mij ziet staan!

Plenair bespreken: wat zien de cursisten. Zouden ze deze persoon iets vragen, helpen, .....?

## Aanwijzingen

- Als trainer mag je de voorbeelden best wat overdrijven, dat maakt het voor de cursisten makkelijker om te herkennen.
- *Tijdsduur*: 15 minuten.

## Variaties

- a De cursisten oefenen met de verschillende houdingen.
- b Na het aannemen van verschillende houdingen met de cursisten kan de trainer uitproberen hoe het is om dezelfde vraag te stellen in een andere houding. Bijvoorbeeld: de weg vragen met de houding 'ik ben bang, doe niet vervelend', of de weg vragen met de houding 'ik vind het fijn als u me helpt'.
- c Ander voorbeeld: informatie vragen over een mogelijke vrijwilligersplek met de houding 'ik durf niet, ik weet niet of ik dit wel wil' of de houding 'dit is spannend om te doen, maar ik wil het wel heel graag weten'.

## Aandachtspunten

Er kan gêne zijn, niet alle cursisten voelen zich gemakkelijk bij het uitbeelden van situaties. Niet op alle momenten in de training, of voor alle groepen een geschikte oefening.



# 51 Waar ligt je grens?

## Doelen

Cursisten ontdekken dat ze geen woorden nodig hebben om te voelen en aan te geven waar hun grens ligt in fysieke nabijheid.

## Beschrijving

De trainer legt het doel van de oefening uit: hoe dicht mag iemand bij jou komen, wat is prettig en wat is te dichtbij? Dat is voor iedereen verschillend. De trainer geeft instructies terwijl de cursisten dit uitvoeren.

- 1 De cursisten gaan in tweetallen tegenover elkaar staan op ongeveer vijf meter afstand.  
Kijk elkaar aan: wat zie je bij de ander? De een loopt nu rustig naar de ander toe, tot ze dicht bij elkaar staan. Kijk elkaar aan: kijk goed of er iets in het gedrag van de ander verandert. Wat voel je? Bespreek dit even met z'n tweeën en draai dan de rollen om.
- 2 Dezelfde opstelling: de cursist die stil blijft staan mag nu echter zelf aangeven hoe ver de ander door mag lopen. Wat is een veilige vertrouwde afstand? Even nabespreken: het gaat om je eigen grens, er is geen goed of fout. Draai daarna de rollen weer om.
- 3 De ene cursist zit op de grond, de andere loopt er naar toe en blijft er vlak voor staan. Kijk elkaar aan? Wat ervaar je in deze situatie? Kort nabespreken en de rollen omdraaien.

## Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 20 minuten.

## Variaties

- a Combineren met: *Waarom nee zeggen niet makkelijk is* (nr. 25).

## Aandachtspunten

Soms geven cursisten met hun hand grenzen aan, anderen durven niet verder of 'voelen' de barrière en weer andere cursisten geven helemaal geen grenzen aan; maken zelfs lichamelijk contact. Dat kán ongemakkelijke situaties geven: de trainer moet goed opletten dat grenzen ook gerespecteerd worden (niet iedereen is bijvoorbeeld gediend van lichamelijk contact bij deze oefening maar de competentie 'nee' zeggen is moeilijk). Maak dat ook een punt van discussie. Het benadrukt het belang van het aangeven van grenzen.

# 6

## Hoofdstuk 6: Informatie en oriëntatie

Veel informatie is nieuw en zal overgedragen moeten worden om cursisten de mogelijkheid te bieden zich te oriënteren.

Het overdragen van kennis is bij voorkeur gerelateerd aan de praktijk, door mensen uit de praktijk. Daarom waren 'het forum' en werkbezoeken in deze training belangrijke werkvormen. Ook werden spellen ontwikkeld (van ganzenbord tot dobbelspelletjes) om de afwisseling in informatieoverdracht te bewerkstelligen.

Non-verbale communicatie is een belangrijke informatiebron, zeker voor mensen die zich in de Nederlandse taal (nog) niet goed kunnen uitdrukken.

Maar: is wat je denkt te zien ook daadwerkelijk wat er is? Betekenen gebaren hetzelfde als wat jij denkt dat ze betekenen? Jezelf extra informeren kan heel verrassend zijn.

In dit hoofdstuk komen ook enkele andere oefeningen aan bod, die ontwikkeld werden om bijvoorbeeld het uitwisselen en overdragen van informatie op een andere manier vorm te geven, zodat cursisten iedere keer weer uitgedaagd worden om met taal bezig te zijn.

Aspecten van informatie & oriëntatie komen tevens voor in:

- 16 Groepsfoto
- 31 Verschillen en verwarring
- 32 Gewoonten en gebruiken
- 36 Nee zeggen
- 44 Welke rollen heb ik allemaal?
- 48 Zonnetjes
- 49 Schatkistje

## 52 Spreken met gebaren

### Doelen

Cursisten kunnen ervaren dat sommige gebaren cultuurgebonden zijn. Gebaren vormen een onderdeel van non-verbale communicatie.

### Beschrijving

De trainer introduceert met behulp van voorbeelden het gebruik van gebaren. Ze zijn ondersteunend voor de communicatie en vervangen soms gesproken taal (bijvoorbeeld een lifter). Gebaren kunnen in verschillende culturen echter totaal andere betekenissen hebben. Een praktijkvoorbeeld: een trainer gebruikte voor een evaluatieformulier het teken van een opgestoken duim om 'heel goed, oké' uit te drukken. In Iran is dit een schunnig gebaar vergelijkbaar met een opgestoken middelvinger. Na de toelichting laten cursisten om de beurt gebaren zien die veel gebruikt worden in hun cultuur, de anderen vertellen wat volgens hen de betekenis is.

### Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 10 minuten.

### Variaties

- a Andere vormen van non-verbale communicatie: handen geven, iemand wel of niet aankijken, zoenen als begroeting en hoe vaak?

### Aandachtspunten

Non-verbale communicatie is belangrijk als je de taal niet goed spreekt. Maar lichaamstaal wordt niet altijd goed geïnterpreteerd. Iemand kijkt boos, vraag ik de weg niet aan: probeer het eens wél te doen want het kán een heel aardig, behulpzaam persoon zijn, die gewoon in gedachten is.

# 53 Rollenspel teamvergadering

## Doelen

Cursisten oefenen vergadertechniek, dan wel een andere vorm van groepsoverleg waarmee zij nog geen ervaring hebben.

## Beschrijving

De trainer gaat met alle cursisten in een vergaderopstelling zitten. Afhankelijk van de keuze van de trainer neemt deze zelf de rol van voorzitter op zich, wijst een cursist aan, of laat de groep een voorzitter kiezen. De cursisten zijn deelnemers aan een vergadering. De trainer legt uit wat de setting is; de cursisten spelen geen rol, maar reageren op wat er gebeurt.

Daarna nabespreken: heb je gezegd wat je wilde zeggen, was dat lastig? Had je andere dingen willen zeggen, waarom deed je dat niet? Wat vond je er moeilijk aan?

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* situatie voor rollenspel voorbereiden die bij de groep past. Bijvoorbeeld: een vergadering van vrijwilligers, of een vergadering van de cursisten over een excursie, een eindfeest ter afsluiting van de cursus. Bereid voor welke problemen je kunt inbrengen, hoe je de cursisten uitlokt om hun zegje te doen, welke vragen je kunt stellen die hen voor een dilemma stellen, bijvoorbeeld langer blijven om een klus te doen, terwijl kinderen zo uit school komen.
- Je kunt er als trainer voor kiezen om voorafgaand aan de oefening aan de cursisten te vragen of ze bekend zijn met vergaderen en doorvragen wat lastig is, wat makkelijk. Je kunt dan ook de verbinding leggen met (toekomstig) vrijwilligerswerk, waarbij cursisten ongetwijfeld vergaderingen zullen meemaken.
- Laat bij voorkeur een cursist waarvan je weet of vermoedt dat zij wel wat ervaring heeft, de taak van voorzitter op zich nemen, zodat je zelf voldoende aandacht aan het groepsproces kunt besteden.
- *Tijdsduur:* 30-45 minuten.

## Variaties

- a Cursisten verschillende rollen laten spelen.
- b Een probleem op tafel leggen en vragen hoe cursisten willen dat het besproken wordt.

## Aandachtspunten

- De rol van de trainer ligt vooral in het verwoorden van consequenties. Niet in termen van goed en fout en met begrip voor de spanning. Wel de gevolgen aangeven: als je niets zegt ontnem je jezelf de kans om je mening te geven, of duidelijk te zijn over je grenzen en maak je het jezelf misschien moeilijk.
- Cursisten geven aan dat ze graag nuances of meerdere argumenten willen geven voor hun keuzes maar daarvoor de taal missen. Dit is een aandachtspunt voor de begeleiding op de vrijwilligersplek.

## Opmerkingen

Deze oefening kan te abstract en talig zijn voor lagere taalniveaus.

# 54 Wat is vrijwilligerswerk

## Doelen

Cursisten krijgen een concreet beeld van wat vrijwilligerswerk inhoudt. Waarom vrijwilligerswerk gedaan wordt, wat het kan opleveren aan voldoening, leerervaring, als opstap naar iets anders, of om ervaring op te doen met ....

## Beschrijving

Voorafgaand aan de film (of spreker, zie variatie) plenair een kort gesprek over vrijwilligerswerk. Zijn de cursisten er mee bekend in hun land van herkomst? Om wat voor soort werk ging het dan?

Gezamenlijk de film bekijken. Daarna is er ruimte voor de cursisten om vragen te stellen naar aanleiding van de film en voor nabespreking van wat iedereen gezien heeft. Wat viel op? Wat was anders dan verwacht?

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* Videoband/dvd zoeken over vrijwilligerswerk, apparatuur regelen.
- *Materialen:* Als er geen beeldmateriaal is de variatie gebruiken.
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

## Variaties

- a** Beeldmateriaal is niet per se noodzakelijk. Zoek een geschikt persoon die goed kan vertellen over de praktijk van vrijwilligerswerk. Bijvoorbeeld vrouwen binnen de eigen instelling/organisatie, of een of meerdere cursisten uit een eerdere training. Een werkbezoek aan een organisatie waar vrijwilligers werken is ook een alternatief.

## Aandachtspunten

Cursisten kijken op een andere manier, onthouden niet alle informatie en hebben hun eigen indrukken en oordelen. Wees daar alert op want het *kán* iets zeggen over hoe ze aankijken tegen het onderwerp. Het kan een aanknopingspunt zijn om iets aan te tippen over weerstand of belemmeringen en om informatie te geven over zaken die niet begrepen of herkend worden.

# 55 Forum vrijwilligerswerk (voorbereiding)

## Doelen

De cursisten inventariseren wat ze willen weten over vrijwilligerswerk.

## Beschrijving

De trainer legt uit dat de volgende keer enkele vrijwilligers op bezoek komen die iets zullen vertellen over wat ze doen. En die bereid zijn alle vragen te beantwoorden die er leven onder de cursisten.

Cursisten overleggen in tweetallen wat ze zouden willen weten over vrijwilligerswerk en schrijven hun vragen op.

Hierna gezamenlijk afspreken wie wat doet de volgende keer: wie ontvangt de gasten, wie biedt een bloemetje aan na afloop? Soms zal het mogelijk zijn dat een van de cursisten de rol van voorzitter op zich neemt.

## Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 20 minuten.

## Aandachtspunten

Soms is de taal een belemmering. Geef de cursisten dan als huiswerk de vragen op te schrijven met iemand die hen met de taal kan helpen. Cursisten kunnen ook in hun eigen taal inventariseren, als ze de vraag vervolgens maar kunnen vertalen.

# 56 Forum vrijwilligerswerk (uitvoering)

## Doelen

Cursisten krijgen informatie over ervaringen met vrijwilligerswerk van vrijwilligers.

## Beschrijving

De forumleden stellen zich voor en vertellen kort over het vrijwilligerswerk dat zij doen. Daarna stellen de cursisten hun vragen. De trainer (of de cursist die de rol van voorzitter op zich neemt) houdt de tijd in de gaten, waarschuwt als de tijd bijna om is en sluit af.

Als de forumleden vertrokken zijn een korte nabespreking of evaluatieronde.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* De trainer maakt een keuze welke forumleden uitgenodigd worden. Er moet niet te veel afstand zijn tussen forumleden en cursisten. De trainer informeert hen van tevoren over de doelgroep en de bedoeling van het forum. Attentie voor forumleden. Opstelling stoelen en tafels in de cursusruimte.
- *Tijdsduur:* 60 minuten.

## Variaties

**a** Het forum is een manier om informatie uit de praktijk te krijgen en kan heel goed meerdere keren ingezet worden, afhankelijk van het doel. Het doel bepaalt ook de keuze voor forumleden. Allochtone vrijwilligers, autochtone of juist een mix? Met allochtone vrijwilligers kan de nadruk meer liggen op het krijgen van steun uit de sociale omgeving om vrijwilligerswerk te gaan doen en zij zullen eerder een rolmodel zijn. Er zal meer herkenning zijn, bijvoorbeeld over taal en cultuur.

In een forum met autochtone vrijwilligers ligt de nadruk meer op informatie over de Nederlandse opvattingen en manier van doen. Dan kan het forum ook prima fungeren om cursisten in een veilige omgeving allerlei vragen te laten stellen die ze niet zomaar aan iedereen durven te stellen. Doel: hun kennis uitbreiden over Nederlandse normen en waarden, gebruiken en cultuur.

## Aandachtspunten

- Forumleden hebben ook hun eigen verhaal, of dreigen op hun stokpaardje te gaan zitten. De trainer kan bewaken dat er voldoende ruimte overblijft voor de vragen van cursisten.
- In het begin kunnen cursisten wat terughoudend zijn: de trainer kan ondersteunen bij het verdelen van beurten, het inleiden van vragen etc.
- Het komt eveneens voor dat cursisten behoorlijk directe vragen stellen waarmee ze forumleden overvallen: aan de trainer om de goede vertaalslag te maken of dit tactvol op te lossen.

## Doelen

De cursisten denken na over het soort vrijwilligerswerk dat hen zou aanspreken.

## Beschrijving

De cursisten praten in tweetallen aan de hand van het werkblad over hun wens:

- Welk vrijwilligerswerk zou je leuk vinden en waar?
- Met welke doelgroep zou je willen werken, bijvoorbeeld met ouderen, of met kinderen?

Ze omcirkelen de activiteiten en organisaties op het werkblad die hen aanspreken. Misschien weten de cursisten ook al waarom ze vrijwilligerswerk willen doen, wat ze willen leren, of wat ze willen dat het hen oplevert?

Plenair kort terugkoppelen wat cursisten uitgewisseld hebben. Dit kan bijvoorbeeld middels de Informatiekring.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren.
- Cursisten moeten al wel weten wat vrijwilligerswerk is, wat het hen kan opleveren en dus wat hun motivatie is.
- Als het mogelijk is sluit dan aan op de bestaande situatie en verwerk dit in het informatie-materiaal.
- *Tijdsduur:* 30 minuten.

## Variaties

- a Beeldmateriaal vrijwilligerswerk in de regio.
- b Gasten die iets komen vertellen over hun vrijwilligerswerk.
- c Werkbezoek naar organisaties waar cursisten terecht kunnen.

## Aandachtspunten

Het maken van keuzes vinden cursisten soms erg moeilijk. Bij deze oefening is een goede begeleiding nodig.



# 57 Werkblad Kiezen voor vrijwilligerswerk

## Wat zou ik willen doen?

mensen ontmoeten  
 koffie drinken  
 praten  
 tekenen en schilderen  
 dansen en zingen  
 knutselen  
 kleding maken  
 taal leren  
 diploma halen  
 computer  
 fotograferen  
 muziek maken  
 toneel spelen  
 wandelen  
 fietsen  
 sporten  
 samen koken



Wat ik zou willen doen is .....

## Waar zou ik vrijwilligerswerk willen doen?

kinderopvang  
 school  
 verzorgingshuis  
 verpleeghuis  
 ziekenhuis  
 buurthuis  
 museum  
 winkel  
 café  
 bij iemand thuis



Ik zou graag eens kijken bij .....

# 58 Dobbelsteenspel: durven en doen

## Doelen

Deze methodiek kan voor verschillende doelen ingezet worden, namelijk:

- als aanknopingspunt om informatie te verzamelen en uit te wisselen,
- als leidraad voor discussie al dan niet met hulp van stellingen,
- als uitwisseling van ervaringen,
- als hulpmiddel rollenspelen en/of bij het uitspelen van situaties
- het geven van advies en/of feedback
- het inventariseren van progressie en stagnatie
- als (tussen-)evaluatie

T.a.v. durven en doen: het verzamelen van informatie over onderscheiden stappen in activering en inventarisatie van behoeften. Informatie ten behoeve van het portfolio van de cursisten: stand van zaken. Informatie ten behoeve van de trainers: wat zijn de behoeften van de groep en in hoeverre kan de training hierop aangepast worden?

## Beschrijving

Cursisten gooien met een dobbelsteen en volgen de instructies op het werkblad. Het centrale thema is durven en doen. Ieder oog van de dobbelsteen staat voor een aparte rubriek (1 = kun je zelf de weg vinden, 2 = informatie zoeken, 3 = zaken regelen, 4 = contact leggen, 5 = wat durf je en wat niet en 6 = wat wil je nog graag oefenen).

## Aanwijzingen

- Van tevoren: werkblad kopiëren met speltuitleg en vragen.
- Materiaal: dobbelstenen.
- De oefening kan als introductie, als training of als verwerking gebruikt worden. Een goede vorm bij de opbouw van een portfolio of een evaluatie.
- De oefening kan aangepast worden aan eigen doelen en onderwerpen.
- Tijdsduur: Gemiddeld tenminste 30-50 minuten, afhankelijk van de keuze van de oefening als trainingsonderdeel.

## Variaties

- Er is een spelleider die de cursisten instrueert. Taal is dan minder een probleem.
- Cursisten gooien met een dobbelsteen en volgen de instructies op het werkblad voor variatie b. Ieder oog van de dobbelsteen staat voor een andere werkvorm (1 = praten over, 2 = welke informatie heb je nodig, 3 = waar kun je de informatie krijgen of vinden, 4 = oefenen: de situatie uitspelen, 5 = stress en ontspanning en 6 = tekenopdracht).

## Aandachtspunten

- Voor deze oefeningen zijn vaak spelleiders nodig om groepjes te ondersteunen bij de verschillende opdrachten, ofwel om extra uitleg te geven.
- Als de oefening te moeilijk is, is de variatie een goede keuze. Meer afwisseling in werkvormen, minder luisteren en praten en meer oefenen en doen.
- Het zelf bedenken van vragen, voorbeelden of oefeningen is voor cursisten soms te moeilijk.

# 58 Werkblad Dobbelsteenspel

## Spelregels

- a Gooi de dobbelsteen. Bij ieder nummer horen vragen. Je hoeft maar één vraag per beurt te beantwoorden.
- b Bespreek de vraag zodat iedereen het begrijpt. Antwoorden: soms met ja of nee, soms met eigen woorden
- c Kom je de 2e keer op hetzelfde nummer dan is er een *extra opdracht*. Bespreek bij iedere vraag: waarom wel óf waarom niet.
- d Kom je de 3e keer op hetzelfde nummer: *gooi opnieuw*.

### 1 Zelf de weg vinden

- Kun je zelf de weg vinden in de stad? ja / nee
- Kun je zelf de weg vinden in een onbekende stad? ja / nee
- Kun je zelf een route opzoeken? ja / nee
- Kun je er zelf naar toe reizen (auto, fiets, trein of bus?) ja / nee

### 2 Zelf informatie zoeken:

- in de krant? ja / nee
- op de computer/ op internet? ja / nee
- bij de bibliotheek? ja / nee
- door op te bellen? ja / nee
- door iemand te vragen? ja / nee

### 3 Zelf zaken regelen

Durf je:

- zelf zaken te regelen met Sociale dienst, Bank, UWV ja / nee
- zelf een afspraak te maken met de dokter, het ziekenhuis, maatschappelijk werk? ja / nee
- alleen naar afspraken gaan? ja / nee
- zelf te gaan kijken bij bijvoorbeeld een sport of cursus ja / nee

#### 4 Contact te leggen?

- durf jij een onbekende (man of vrouw) om hulp te vragen? ja / nee
- wie nodig je thuis uit?
  - iemand die je aardig vindt ja / nee
  - iemand die je wilt leren kennen? ja / nee
  - de nieuwe burens? ja / nee
- iemand is onbeleefd: durf jij dat te zeggen? ja / nee
- durf je tegen iemand die je niet kent te zeggen "ik snap u niet"? ja / nee
- Wanneer durf je het wel? Wanneer niet?

#### 5 Wat kan of durf je (nog) niet?

- .....
- .....
- .....

#### 6 Wat wil je graag leren of oefenen?

- .....
- .....
- .....

# 58 Werkblad Dobbelsteenspel variatie b

## Spelregels

- a Gooi de dobbelsteen. Bij ieder nummer horen vragen en opdrachten. Je hoeft maar één vraag per beurt te beantwoorden.
- b Bespreek de vraag zodat iedereen het begrijpt. Antwoorden: soms met ja of nee, soms met eigen woorden.
- c Kom je de 2e keer op hetzelfde nummer dan is er *een extra opdracht*. Bespreek bij iedere vraag: waarom wel óf waarom niet.
- d Kom je de 3e keer op hetzelfde nummer: *gooi opnieuw*

## 1 Wat kan en durf ik

Als je 1 gooit: *praat* over een van de vragen.

### a De weg vinden: kun je

- zelf de weg vinden in de stad?
- zelf een adres zoeken?
- zelf er naar toe reizen (fiets of bus?)

### b Zelf informatie zoeken:

- in de krant?
- op de computer/ op internet?
- bij de bieb?
- door op te bellen?

### c Zelf zaken regelen:

- zelf zaken te regelen met gemeente, belasting, UWV
- zelf een afspraak maken met instantie, ziekenhuis, maatschappelijk werk?
- durf je zelf informatie te vragen bij een wijkcentrum in de buurt?

### d Wat kan of durf je niet?

### e Wat wil je graag leren of oefenen?

## 2 Waar wil je op werkbezoek?

Als je 2 gooit: *denk na* over wat je te weten wilt komen.

Vragen: *wáár* wil je naar toe?  
om wat te *zien* of wat te *doen*?

**Voorbeeld 1**

Ik wil op bezoek bij een school

Ik wil weten welk vrijwilligerswerk ik op school kan doen

**Voorbeeld 2**

Ik wil op bezoek bij het CWI

Ik wil weten of ze mij kunnen helpen aan betaald werk

**Voorbeeld 3**

Ik wil op bezoek bij de bibliotheek

Ik wil weten of zij mij aan informatie en leuke boeken kunnen helpen ook in mijn taal

**3 Wat wil je weten over vrijwilligerswerk**

Als je 3 gooit: *bedenk* een vraag. Als je niets weet kies dan een vraag uit de voorbeelden hieronder en geef antwoord.

Voorbeelden

- Hoe kom je aan leuk vrijwilligerswerk?
- Waar werken vrijwilligers in Nijmegen: ken je voorbeelden?
- Wat doen vrijwilligers bij een voetbalclub?
- Wat doen vrijwilligers bij het bejaardenhuis?
- Wat doen vrijwilligers in een peuterspeelzaal?
- Waar zou jij vrijwilligerswerk willen doen?
- Wat kun je ervan leren?
- Wat kan leuk zijn?

**4 Ik ga oefenen**

Als je 4 gooit: *speel* een situatie *uit* die hieronder staat.

**Situatie 1:** Ik wil iets terugbrengen in de winkel. De verkoopster is heel onbeleefd

- de verkoopster wil het niet terugnemen: wat doe je
- de verkoopster doet *nét* alsof zij jou niet ziet: wat doe je?
- De verkoopster doet alsof ze jou niet begrijpt: wat doe je ?

**Situatie 2:** Ik wil mijn baas vrij vragen: mijn baas vindt dat niet leuk

- hij zegt dat er al teveel mensen ziek zijn: jij moet *écht* weg: wat zeg je?
- hij zegt dat het niet kan en loopt weg: wat doe je?
- Hij dreigt dat je misschien je baan kwijt raakt: wat doe je?

**Situatie 3:** Je collega is al drie keer te laat gekomen. Jij moet dan veel te veel doen. Ze komt binnen. Jij bent boos: hoe ga je reageren?

- Zeg je: zo, weet je nog waar je werkt?
- Zeg je: jij komt altijd te laat, ik baal hiervan.
- Kijk je boos maar zeg je niets?

**Situatie 4:** Mijn collega laat mij vervelende klusjes doen: hoe bespreek ik dit? Jouw taak is samen met haar zorgen voor koffie en thee maar:

- ze laat je alleen maar afwassen: wat doe je?
- Ze staat voortdurend te praten en laat jou al het werk doen: wat doe je?
- Ze doet net alsof jij niet genoeg doet: wat zeg je?

## 5 Stress en ontspanning

Als je 5 gooit: *bedenk* een ontspanningsoefening *en voer uit*. Je mag ook een oefening die we in de training al een keer gedaan hebben en die je prettig vindt.

- 1 Welke ontspanningsoefening vind jij prettig om te doen?
- 2 Bedenk een leuke oefening voor de groep
- 3 Voer de oefening zelf uit

## 6 Tekenopdracht

Je gooit een 6: *teken* een situatie. Je mag er niet bij praten.

Ik ben mijn sleutel kwijt?

Waar is de bushalte?

Waar kan ik geld pinnen?

Is er een bakker in de buurt?

## 59 Spel: hoe groot is je wereld?

### Doelen

De spelvorm is een middel om op een speelse manier in relatief korte tijd veel informatie te verzamelen. Cursisten worden bewust van mogelijkheden en moeilijkheden bij het vergroten van hun wereld door sociale activiteiten, vrijwilligerswerk of betaald werk. Cursisten krijgen inzicht in de eigen mogelijkheden en belemmeringen zodat hun persoonlijke doel realistisch wordt.

### Beschrijving

In een speelse vorm wordt nagedacht, gesproken en uitgewisseld over de verschillende invalshoeken van activering. Het spel is een ganzenbordspel met vragen, maar ook met spelelementen als beurt over slaan (bus gemist) of plaatsen vooruit mogen.

### Aanwijzingen

- *Materialen:* spelbord, spelregels, 2 dobbelstenen en een pion per deelnemer.
- Het kan een start zijn, een kennismakingsspel, of een oriëntatieoefening, waarbij in korte tijd veel informatie op tafel kan komen. Deze informatie kan nuttig en nodig zijn voor het vervolg van het traject.
- Als het taalniveau van de groep erg laag is, is het aan te bevelen om een aparte spelleider per groep te organiseren die kan zorgen voor extra uitleg. Het is en blijft namelijk een talige oefening.
- Als het taalniveau in de groep verschillend is kan in deze oefening gedifferentieerd worden: ofwel niveaus bij elkaar en lagere eisen stellen met meer hulp, ofwel groepen mixen en elkaar helpen om opdrachten te doen.
- *Tijdsduur:* gemiddeld 30-40 minuten of zolang de deelnemers nog actief en gemotiveerd bezig kunnen zijn, omdat het spreken en luisteren erg vermoeiend kan zijn. Men kan het ook over twee bijeenkomsten uitsplitsen.

### Variaties

- a De vragen zijn vrij algemeen gesteld. Door zelf vragen en opdrachten te bedenken, kan het spel toegespitst worden op de lokale situatie en/of het doel van de eigen training.

### Aandachtspunten

Ook al is het nevendoeel de informatie, het belangrijkste is de sfeer en het spelelement die voor de nodige afwisseling kan zorgen.



# 59 Werkblad Hoe groot is je wereld

## Spelregels

- 1 Speel met twee dobbelstenen.
- 2 Speel met de klok mee.
- 3 Wie in de eerste beurt het hoogste gooit mag beginnen.
- 4 Sta je op een plaatje: praat over de vraag (alle deelnemers, niet alleen degene die aan de beurt is).
- 5 Bushalte: de bus gemist. Gooi nog een keer met 1 dobbelsteen en ga dat aantal plaatsen terug.
- 6 Sta je op een bloem loop naar de volgende bloem.
- 7 Niet te veel tijd per beurt besteden: zorg voor een vlot spelverloop.
- 8 Bij de finish: het spel gaat door tot de laatste over de finish is (hoeft niet exact in aantal).

## Vragen en opdrachten bij het spel: hoe groot is jouw wereld

### 2 Hoe is je taal?

Praat je veel Nederlands? Met wie?  
 Kun je jezelf voldoende verstaanbaar maken?  
 Wanneer wel, wanneer niet?

### 5 Hoe is je opleiding

Welke opleiding heb je?  
 Wat heb je nu te bieden (welke opleiding, diploma, ervaring)

7 **Heb je werkervaring:** officieel of zwart?  
 Heb je werkervaring? Zo ja: waar en waarmee?

### 10 Ontspanning

Waar in deze stad is er zwemmen alleen voor vrouwen?

### 11 Hobby

Welke cursussen heb je gedaan, of zou je willen doen?

### 13 Cursus

Kleding maken is ook een hobby waar je cursus in kan volgen. Weet jij waar dit bij jou in de buurt kan?

### 17 Vrouw en werk

Kunnen vrouwen hetzelfde werk doen als mannen?  
 Wat wel en wat niet?  
 Waar zijn vrouwen beter in?

### 20 Werk zoeken

Heb jij wel eens werk gezocht?  
 Waar en hoe?

**22 Eisen aan werk**

Wat vind jij leuk (vrijwilligers)werk?  
Waar kun je dat doen?

**24 Wat is leuk aan werken?**

Kan onbetaald werken ook leuk zijn: waarom?

**27 Wat wil je nog leren?**

Wat wil je heel graag leren (behalve de taal?)

**29 Zorgen voor anderen**

Vind jij zorgen leuk: zorgen voor baby's, kinderen, zieken, oude mensen?

**30 Buiten werken**

Vind jij werk in de tuin of op een kinderboerderij leuk?

**34 Gezondheid**

Hoe is jouw gezondheid? Ben je vaak ziek?

**36 Aan het werk helpen**

Wie kan je helpen aan leuk (vrijwilligers)werk?

**38 Wat kan je allemaal?**

Wat kan je allemaal al?

**40 Reizen**

Hoe ga jij naar les, vrijwilligerswerk? Kun je met de fiets, bus, auto?

**41 Ontspanning**

Waar of niet waar: vrijwilligerswerk moet leuk en ontspannend zijn.

**44 Werken in een restaurant**

Lijkt jou werken in de horeca leuk?

**48 Zwart werk**

Weet jij wat dit is?  
Wat zijn de voordelen en nadelen van zwart werk?

**50 Zoeken naar betaald werk:**

Waar kan dit in deze stad? Heb je veel kans?

**54 Contact leggen**

Vind jij het makkelijk of moeilijk? Geef voorbeelden.

**57 Leef tijd**

Vind jij zorgen voor oude mensen leuk?

**60 Naar nieuwe plaatsen?**

Bij welk werk zou jij willen gaan kijken?

**FINISH: klaar**

# 7

## Hoofdstuk 7: Methodiek

Leren door te doen en door te ervaren (zoals ook in hoofdstuk 6 werd aangegeven) is een belangrijk kenmerk van de training. Behalve de in hoofdstuk 6 genoemde werkvormen en de rollenspelen die in de hele training gebruikt worden, wordt in dit hoofdstuk met name aandacht besteed aan intervisie en evaluatie.

Er zijn verschillende oefeningen ontwikkeld om aan evaluatie en intervisie een praktische vorm te geven. Korte evaluatie-oefeningen werden regelmatig herhaald en met kleine variaties, afhankelijk van doel en onderwerp, gebruikt.

In de loop van een training en bij de afsluiting van een module kan er uitgebreider stilgestaan worden bij de belangrijkste leermomenten van cursisten.

Ook intervisie is in deze training in plaats van praten vooral doen. Kort samengevat: wat gebeurde er, hoe reageerde je, hoe zou je dat effectiever kunnen doen. Afhankelijk van de (emotionele) zwaarte van een situatie kan de trainer de rol van 'bad-guy' spelen. Dat is vaak minder confronterend dan wanneer een van de medecursisten dat doet.

# 60 Situatiekaartjes

## Doelen

Het bespreken van en oefenen met situaties in een veilige leeromgeving.

## Beschrijving

Op de kaartjes staat kort en helder een situatie beschreven waarmee cursisten aan de slag gaan. Afhankelijk van de training en het doel kunnen de praktijkvoorbeelden die uitgewerkt zijn op kaartjes gebruikt worden:

- als aanknopingspunt om informatie uit te wisselen,
- als leidraad voor discussie,
- om ervaringen uit te wisselen,
- als hulpmiddel bij het uitspelen van de beschreven situatie,
- voor het oefenen van een van de rollen in de beschreven situaties,
- voor het geven van advies en/of feedback (interviewvorm) aan de spelers van de situaties.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* setjes kaartjes maken met behulp van het werkblad.
- *Materiaal:* situatiekaartjes.
- Bij voorkeur situaties uit de praktijk van de cursisten. Als die niet beschikbaar zijn, kunnen voorbeeldkaartjes gebruikt worden. De oefening kan als introductie, als training of als verwerking gebruikt worden. Het is tevens een interviewvorm: op basis van praktijksituaties elkaar adviseren in het oplossen van specifieke vraagstukken of problemen.
- *Tijdsduur:* gemiddeld tenminste 15 minuten, afhankelijk van de keuze van de oefening als trainingsonderdeel.

## Variaties

Deze oefening kan aangepast worden aan eigen doelen en onderwerpen.

- Als taal een probleem kan zijn, is het goed om als werkvorm een of twee situaties centraal te stellen, deze voor te bespreken en een voorbeeld te geven en vervolgens in kleinere groepjes te verwerken. Als cursisten aan deze werkvorm gewend zijn, kan ondersteuning gegeven worden aan de kleine groepjes.
- Differentiatie: bij interview gebruikten we één groepjes in vaste samenstelling (bijvoorbeeld van gelijk taal- en opleidingsniveau) én wisselende samenstellingen afhankelijk van het doel van de training.

## Aandachtspunten

- Nieuwe situaties confronteren mensen extra met angsten en onzekerheden. De wijze waarop mensen reageren kunnen heel verschillend zijn. Het is goed om de cursisten te laten ervaren dat:
  - angsten en onzekerheden gedeeld worden (goh, ik ben niet de enige die dit eng vindt);
  - dat er meer wegen zijn die naar Rome leiden (de oplossing bestaat meestal niet);
  - ze eigenlijk al meer kunnen en kennen dan ze in eerste instantie dachten.
  - kennis niet alleen van de schoolbanken en diploma's komt: levenservaring is ook een belangrijke bron.

# 60 Werkblad Situatiekaartjes

Je hebt te weinig contacten met andere vrijwilligers. Hoe kan je dat veranderen ?

De Nederlandse collega's doen niet veel moeite om jou aan te spreken. Je wil daarover praten: hoe pak je dat aan?

Een vrijwilliger praat heel onduidelijk en veel te snel. Je hebt dat al 3x gezegd. Hoe kan je dat aanpakken?

Het werk is te makkelijk. Je wil graag meer leren over het werk op de computer. Hoe vraag je het je baas?

Een vrijwilliger doet net alsof zij jouw baas is. Ze laat je rotklusjes opknappen. Hoe kan je dat veranderen?

Je voelt te weinig waardering: is het wel goed wat je doet? Hoe kom je daar achter?

Een vrijwilliger doet vreemd. Ze lijkt verlegen of is er iets anders ? Hoe kun je dit aan haar vragen?

Je wil niet mee naar het vrijwilligersfeestje: naakt in de sauna zie je niet zitten. Hoe vertel je dat?

Je vindt dat je op een morgen veel te weinig te doen hebt. Het is saai. Hoe praat je hierover met je baas?

Een collega vraagt of je iets voor haar kan doen. Je hebt eigenlijk geen tijd. Hoe zeg je dat op een goede manier?

Je kunt te weinig Nederlands praten in je werk: het is vooral hetzelfde. Hoe kun je dit veranderen?

Je baas vraagt of je tijdelijk meer kan komen. Er zijn veel zieken. Je hebt geen tijd en geen zin. Hoe vertel je hem dat?

Je vindt het werk te moeilijk. Je snapt veel niet en wil het niet steeds vragen. Is er ook makkelijker werk voor jou? Hoe praat je hierover?

Een collega vertelt nare dingen over een andere collega. Je vindt dat heel vervelend. Hoe zeg je dat?

# 61 Als ik op jouw stoel zou zitten...

## Doelen

Een vorm van intervisie waarbij cursisten elkaar adviseren in diverse situaties.

## Beschrijving

De trainer legt een situatie voor: een collega op je vrijwilligerswerk spreekt je aan, omdat je zo stil bent. Is er misschien iets? Jij vindt dat je collega daar niets mee te maken heeft, maar je zegt weinig, vooral omdat je bang bent om fouten te maken in het Nederlands.

Twee cursisten zitten op twee stoelen voor de groep en spelen de situatie na. De cursisten die kijken, vragen zich intussen af hoe zij zouden reageren? Hebben ze een idee of advies wat een mogelijke reactie zou kunnen zijn? Zij nemen de stoel over en spelen de situatie op hun manier. Hebben cursisten een eigen voorbeeld waar ze graag advies over willen dan wordt dit vervolgens op dezelfde wijze nagespeeld.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* situaties of ervaringen verzamelen en/of kaartjes maken met behulp van het werkblad. Het heeft de voorkeur om situaties te gebruiken uit de praktijk van de cursisten.
- *Van tevoren:* twee stoelen klaar zetten vóór de groep.
- *Materialen:* eventueel werkblad kopiëren en kaartjes van maken.
- De oefening is ook heel bruikbaar voor problemen of dilemma's van cursisten uit hun privé-situatie, bijvoorbeeld een opvoedprobleem, budgetbeheer, taalproblemen in het contact met de gemeente, opbellen huisarts.
- *Tijdsduur:* 45 minuten.

## Variaties

- a Na een plenair voorbeeld spelen de cursisten in groepjes van drie eigen voorbeelden na. Sommige problemen vragen juist om kleine groepjes. Het is een keuze om altijd met kleine vaste groepjes te werken, omdat dit het vertrouwen bevordert, of juist steeds te wisselen om dat er dan een grote diversiteit van mogelijke aanpakken naar voren komt.

## Aandachtspunten

Er zijn geen goede of foute reacties, alleen meer of minder effectieve. Een aanpak die voor de ene cursist werkt, hoeft niet te passen bij een andere cursist. Het gaat erom dat ieder de vrijheid heeft om, op basis van wat je hoort en ziet, een andere strategie te kiezen en uit te proberen.

## 62 Informatiekring

### Doelen

Een speelse methodiek om informatie krijgen van de cursisten zonder dat het veel tijd kost. Hierbij komen toch alle cursisten evenredig aan bod en worden ze gehoord en gezien.

### Beschrijving

De cursisten staan in een kring in de open ruimte. De trainer stelt vragen en de cursisten die ja willen antwoorden zetten een stap naar voren (en daarna weer terug in de kring). Cursisten voor wie het antwoord nee is blijven staan. Voorbeelden van vragen:

- Wie doet er al vrijwilligerswerk? (de cursisten die ja zeggen vertellen wat ze doen, waar)
- Wie is al ergens gaan kijken? (idem)
- Wie doet wat anders? (bijvoorbeeld zwemmen, kookles, een cursus)
- Wie heeft er nog geen idee?
- Wie vindt vrijwilligerswerk moeilijk?
- Wie heeft al wat geleerd van vrijwilligerswerk?

Welke vragen gesteld worden hangt af van wat de trainer zelf wil weten, of waarover de trainer de cursisten kort de gelegenheid wil geven iets te vertellen.

### Aanwijzingen

*Tijdsduur:* 5-10 minuten.

### Variaties

- a De informatiekring is ook in te zetten als introductie, bijvoorbeeld om verwachtingen in beeld te brengen.

Mogelijke vragen zijn dan:

- Ik vind het spannend vandaag
- Ik ken hier al mensen
- Ik ken het Internationaal Vrouwencentrum (of buurtcentrum of ...) al
- Ik doe dit omdat het gezellig is
- Ik vind het belangrijk om iets te leren over mezelf
- Ik ben hier omdat ik een baan wil.

Er zijn tal van andere vragen en stellingen mogelijk om maatwerk te krijgen.

### Aandachtspunten

De informatiekring verschaft de trainer in korte tijd informatie. Neem wel de tijd om kort te reageren, even door te vragen. Als er iets groots naar boven komt, zeg dan dat je daar later, al dan niet apart met de cursist, op ingaat.

# 63 Ik wil weten wat jij ervan vindt

## Doelen

Een vorm van evalueren die een concreet handvat biedt voor cursisten.

## Beschrijving

Cursisten trekken een kaartje en maken de zin af. Voorbeeldzinnen zijn:

- Vandaag heb ik geleerd ....
- Nieuw voor mij was ....
- Ik neem mee naar huis dat ....
- Ik vond het leukste vandaag ....
- Ik vond het moeilijk ....
- Ik wil nog graag meer leren of weten over ....
- Ik snap nog niet goed ....
- Het was leuk om .....

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* kaartjes maken waar cursisten er één uit trekken. Of schrijf de zinnen op het bord/flapover.
- *Materialen:* evaluatiekaartjes.
- *Tijdsduur:* 10 minuten.

## Variaties

- a Rondje maken: noem één ding dat je leuk, leerzaam, moeilijk, interessant etc. vond.
- b Een eenvoudige manier om tussentijds de training/cursus te evalueren, is cursisten te vragen welke oefeningen ze kunnen noemen die tot nu gedaan zijn. Na deze inventarisatie noemt elke cursist de twee oefeningen waarvan ze het meeste geleerd heeft. Wat onthouden wordt heeft indruk gemaakt. Wat cursisten het beste vonden geeft inzicht in welke leerervaringen ze graag willen opdoen en geeft informatie voor de specifieke invulling van het vervolg van de training/cursus.

## Aandachtspunten

- Cursisten vinden het heel lastig om kritiek te uiten. Benadruk daarom steeds dat het voor jou als trainer en voor het project belangrijk is om van hen te leren.
- Evalueren is typisch Nederlands. Gebruik het niet bij elke bijeenkomst, maar wissel af.
- Bij variatie b: In een beginfase kun je accepteren dat cursisten dezelfde oefeningen noemen, elkaar bijvallen en herhalen. Gaandeweg een training meer eisen stellen: geen herhaling, noemen wát goed was, wát precies je geleerd hebt etc.



# 64 Dromen en doelen

## Doelen

De cursisten leren wat het verschil is tussen een droom of wens en een concreet en meetbaar doel.

## Beschrijving

De introductie is dat cursisten een voorbeeld noemen van iets wat ze heel graag zouden willen of willen bereiken als alle belemmeringen zouden wegvallen. Waar droom je van? Als je zou kunnen toveren wat zou je dan voor jezelf wensen? Het gaat om een positieve inventarisatie, waarbij getracht moet worden om alle belemmeringen die er zijn even weg te poetsen.

Vervolgens legt de trainer uit wat het verschil is tussen een droom en een doel. Daarvoor kan het SMART werkblad gebruikt worden als hulpmiddel. Ieder deel komt aan bod, het liefst met een concreet voorbeeld (op het werkblad zijn 'goed-fout' voorbeelden gegeven).

Een herkenbaar voorbeeld is afvallen. Ieder dieet begint op dezelfde dag, namelijk morgen!

Een droom is: ik ga binnenkort (niet specifiek in tijd) afvallen (hoeveel, 1, 2, 10, 30 kilo?), dat is nodig (wie vindt dit) en ik wil er graag mooier uitzien (mooier=slanker voor jou).

Doel: ik begin vandaag met afvallen door niet meer te snoepen tussendoor (want dat is mijn dikmaker)

Na de uitleg gaan de cursisten individueel of in kleine groepjes (afhankelijk van taalniveau met hulp van groepsleiders) één doel duidelijk formuleren met behulp van smart.

## Aanwijzingen

- *Van tevoren:* werkblad kopiëren of voorbeeld op het bord/flap-over schrijven
- Het is goed om dit een paar keer verkort terug te laten komen en te herhalen.
- Deze oefening is noodzakelijk bij de opbouw van een port-folio: wat is bijvoorbeeld het doel van deelname aan de cursus of training.
- Deze oefening kan een vervolg zijn op oefeningen rondom inventarisatie van mogelijkheden en kwaliteiten van cursisten. Het kan ook een vorm van introductie zijn, om duidelijk te krijgen wat cursisten van het aanbod verwachten. Is hun doel ermee gediend?
- *Tijdsduur:* in totaal 60 minuten, verdeeld in introductie (10 minuten), informatie en uitleg (30 minuten) en verwerking (20 minuten).

## Aandachtspunten

- Voor een groot deel van de cursisten is dit een hele moeilijke opgave: het concretiseren van doelen geeft veel minder uitvluchtmogelijkheden. Eigenlijk wordt je gevraagd om je concreet op iets vast te leggen, wat kan betekenen dat duidelijk wordt dat je het niet haalt (en het gevoel hebt te falen). Ook daarvoor is het voorbeeld van diëten een goede: hoe vaak al niet geprobeerd en waardoor lukt het niet?
- Plannen in tijd is een competentie waar lang niet alle cursisten mee vertrouwd zijn.

# 64 Werkblad Dromen en doelen

**Is jouw doel een goed doel? Laten we eens gaan meten:**

## **Slimme doelen (SMART)**

### **Naar een grotere wereld:**

meer contacten door vrijwilligerswerk of een andere activiteit.

### **Specifiek: is je doel duidelijk ?**

- + Ik ga een cursus tekenen doen bij het wijkcentrum.
- Ik ga iets leuks doen.

### **Meetbaar: hoe kan een ander zien dat je het doel haalt?**

- + Ik begin op 23 februari en de cursus is tot 2 juli.
- Ik ga binnenkort starten.

### **Acceptabel: past het doel in het project én bij jou?**

- + Het past binnen het project: meer contacten.
- Ik ga op vakantie.

### **Realistisch: is het doel wel te halen (geen droom of wens?)**

- + In de cursus ga ik met iedereen een keer praten.
- Ik ga met al die mensen bevriend raken.

### **Tijdsgebonden: wanneer is het doel gehaald?**

- + Ik begin op 23 februari en de cursus is tot 2 juli.
- Ik begin een keer.

# Bronnen

De oefeningen in de methodiek zijn niet allemaal nieuw. Vaak waren er voorbeelden die als inspiratie hebben gediend, soms zijn bestaande oefeningen drastisch bewerkt of vertaald voor de doelgroep. Andere oefeningen zijn gebaseerd op herinneringen en ervaringen vna het project-team. De oorspronkelijke bron valt lang niet altijd meer te herleiden. Hieronder de titels die een inspiratiebron zijn geweest.

- Wil Blom, *Van klapstoel naar fauteuil, Methodiek baan- en beroepsoriëntatie herintredende vrouwen*. Utrecht (Landelijk Steunpunt Vrouw en werk) 1989. ISBN 90-9002855-2
- Martha van Endt-Meijling, *Met nieuwe ogen, Werkboek voor ontwikkeling van een transculturele attitude*. Coutinho ISBN 906283 117 6 NUGI 663
- Hans Kaldenbach, *Doe maar gewoon!* Amsterdam (Prometheus) 2003. ISBN 90446 01830
- Elly Mols en Ria Peek, *Handboek cursus en training : Allochtone Vrouwen op weg*. Rotterdam (Scala Expertisecentrum voor emancipatie en participatie ) 2005. (Tel: 010-443 00 00).
- Frank R. Oomkes, *Training als beroep : Oefeningen in interculturele vaardigheden*. Amsterdam (Boom) 2001. ISBN 90-5352-008-2
- Kees Snoek, *Nederland leren kennen*. Leiden (Martinus Nijhoff) 1989. ISBN 90 6890 193 1
- *Trainingsmodules Empowerment project Vrijbaan*, REA-college Nederland. Ontwikkelversie.
- Ineke Wienese & Famile Arslan, *Sociale Vaardigheden voor Turkse en Marokkaanse vrouwen en meisjes, een werkboek*. Utrecht (Jan van Arkel). ISBN 90 6224 334 7
- Klaas Wiertzema, *Basisprincipes doelmatig communiceren*. Bussum (Coutinho) 1996. ISBN 90 6283 920 7; NUGI 727

De video *Buren* maakt deel uit van het lesmateriaal *Hou je staande* van Ank Hilderink en Reina Spoelstra. Dit lespakket is niet meer te bestellen.

Het Foto-associatiespel *Haar scherp in beeld* van Anneke Lemmens en Sylvia Crama (1994) is tweedehands nog verkrijgbaar.