

Deel 3. Korte bezinningsmodellen

1. Liefde voor muziek

We stellen vijf liedjes voor waar je verder mee aan het werk kan. Ze zijn zeer uiteenlopend van stijl en sfeer. We geven steeds een korte inleiding, enkele bezinnings- of besprekingsvragen en de liedtekst zelf. Combineer steeds met een (campagne-)inleiding, een ervaringsverhaal, een bezinnende tekst en/of oproep.

1.1 Schouder aan schouder

De strijd tegen armoede winnen we samen. Als we een samenleving willen waar zaken anders lopen dan nu, dan zullen we er samen werk van moeten maken. We willen onze krachten bundelen en onze stem laten horen. Niet alleen klinkt onze oproep op die manier luider. We weten ook dat we, als het op een dag moeilijk gaat, we op elkaar kunnen rekenen. *We geven twee liedsuggesties voor deze invalshoek.*

- >> Een sportclub, een vereniging, de buurt, de collega's... Er zijn veel plekken en groepen waar mensen zich samen inzetten om iets te bereiken. Op welke plekken kan jij zo'n groepsgevoel ervaren?
- >> Alleen ga je sneller, samen ga je verder. Denk eens aan situaties waar je kon/mocht/moest samenwerken en situaties waar je er voor koos om alleen te werken. Hoe heb je die verschillen ervaren?
- >> Is er iets wat je alleen nooit gekund of gedurfd zou hebben, en waar anderen een belangrijke rol speelde om het te bereiken?
- >> Beeld je in dat je alleen staat, dat er in je dagelijks leven geen of weinig mensen zijn op wie je kan rekenen. Wat zou er moeilijk worden? Misschien onmogelijk?

LIED 1

Samen Staan We Sterk

Samen staan we sterk
Niemand kan alleen
Je bouwt een kathedraal
Met velen om je heen
Ik heb het vaak gedacht
Beter al alleen
Maar enkelvoud beperkt
Samen staan we sterk

Samen staan we sterk
De wereld is zo groot
De sterren staan zo ver
De hemel is zo hoog
Het doet er niet veel toe
Hoe koud het jou ook laat
Samen ben je meer
Je weet het vroeg of laat

Het is de eenvoud van de tweevoud
Je vindt het niet als je het zoekt
Je hoeft er niemand voor te volgen
Het komt vanzelf naar je toe

Samen staan we sterk
Ik heb het nooit geloofd
Hield alles op een afstand
En woonde in mijn hoofd
Tot ik werd overvallen
Door een storm op volle zee
Ik ben eruit gekomen
Maar ik kon het niet alleen

Het is de eenvoud van de tweevoud
Je vindt het niet als je het zoekt
Je hoeft er niemand voor te volgen
Het komt vanzelf naar je toe

Het ligt onzichtbaar in jouw handen
Het is een godsdienst zonder kerk
Het is een volkslied zonder woorden
Samen staan we sterk

Tekst en muziek: Stef Bos

LIED 2

Schouder aan schouder

We staan schouder aan schouder
Ik kijk even opzij
De blik in jouw ogen zegt alles voor mij
De wereld ligt open
Kansen genoeg
Wie bang is voor fouten
Doet 't nooit goed

Zon of regen
Wind mee of tegen
Als we schouder aan schouder staan
Zal 't vanzelf gaan
Blind van vertrouwen
Aan een half woord genoeg
Schouder aan schouder
Alsof iemand je draagt
Het mooiste ligt voor ons
Het mooiste ligt voor ons
Als we schouder aan schouder staan
Als we schouder aan schouder staan

Schouder aan schouder met hetzelfde doel
Uit hetzelfde hout, met hetzelfde gevoel
Wat er gebeurt alles kunnen we aan
Zolang we maar schouder aan schouder staan

Liedje van Guus Meeuwis en Marco Borsato

1.2 Welke keuze maak jij?

We vinden het vanzelfsprekend dat we zelf keuzes maken in ons leven. We willen en hoeven ons niet te verantwoorden bij een of andere dienst of de overheid (voor dagelijkse keuzes). Mensen die in armoede leven en begeleiding krijgen, moeten dat vaak wel. Dit kan erg confronterend zijn. Daarbij moeten ze soms onmogelijke afwegingen maken: een tandartsbezoek uitstellen om de elektriciteit te kunnen betalen... Hier kan je alleen verliezen.

- >> Keuzes maken: voor de meeste mensen toch een beetje stresserend. Hoe zit dat bij jou?
- >> Moet je je soms verantwoorden voor keuzes die je maakt, bijv. bij partners, kinderen, leidinggevende... Welk gevoel geeft jou dat?
- >> Beeld je in dat je jezelf voor nog veel meer zaken zou moeten verantwoorden. Zou je zelfbeeld er door kunnen veranderen?
- >> Denk eens aan alle uitgaven van afgelopen week die hoger waren dan € 25. Beeld je in dat de helft ervan financieel niet meer haalbaar zou zijn. Welke keuzes zou je moeten maken?
- >> Heb je een huisdier? Wat betekent hij voor jou?
- >> Over keuzes maken gesproken: als we binnenkort een nieuw bestuur moeten kiezen, welke keuze maak jij dan? En wie wint er bij jouw keuze? (Als het niet de bedoeling is een politieke discussie te voeren, kan je deze vraag ook als stille overweging meegeven.)

Intake

- Naam?
- Voornaam?
- Geboortedatum?
- Plaats?
- Geboorteplaats?
- Straat?
- Postcode?
- In welke stad is dat?
- Bent u getrouwd?
- Hoeveel kinderen heeft u ten uwen laste?
- Diploma's?

- Vaardigheden?
- Opleiding?
- Talenkennis?
- Bent u actief werkzoekende?

- Wat is het maandelijks benutbaar budget voor het gezin na aftrek van huur en nutsvoorzieningen?
- Waar doet u uw inkopen?
- Heeft u die studietoelage tijdig aangevraagd?
- Zou ik de rekening van uw telefoniekosten 's mogen zien?
- En heeft u die gsm echt nodig?
- Een televisie, is dat noodzakelijk?
- Is het verantwoord om met dit budget een huisdier te houden?
- Als u moet kiezen tussen uw kinderen elke dag iets te eten meegeven naar school of dat huisdier, wat kiest u dan?
- Wat kiest u?
- Welke keuzes maakt u?
- Wat kiest u?

- Naam?
- Voornaam?
- Geboortedatum?
- Geboorteplaats?
- Straat
- ...

Tekst en muziek: Lennaert Maes
Zang: Kommil Foo

1.3 Soms is een klein vonkje genoeg

Soms voelen we ons een kleine kiezelsteen, hebben we het gevoel dat we niet veel impact hebben op de samenleving. Maar we hoeven echt geen eerste minister, B.V. of influencer te worden om iets in beweging te kunnen brengen. Zoals een kleine vonk, een genstertje, een groot vuur kan ontsteken, zo kunnen we op onze eigen, bescheiden manier ook grootse dingen doen.

- >> Wanneer voel je je machteloos. Op welke omstandigheden heb je geen grip? En hoe ga je daar mee om?
- >> Zijn er situaties geweest waar jij wel het verschil kon maken, waar je de loop van de gebeurtenissen een richting hebt kunnen geven?
- >> Ook door kleine daden, kan je het verschil maken. Ook met kleine vonkjes kan je licht brengen in het leven van iemand. Wanneer gebeurde dat en ben je er fier op?
- >> Omgekeerd, wie zijn de mensen die met hun vonkjes jou in gang kunnen steken?
- >> 'Soms is het een rotschop, soms is het een zoen': is het ooit gebeurd dat een negatieve ervaring toch positieve gevolgen had? Hoe is dat gelopen? En is het een aanrader of toch liever niet?

Genstertje

De mama van Napoleon zei:
zoon, ik ben zo trots
je bent een kleine kiezelsteen,
maar ooit word je een rots.
Ze gaf haar zoons een brooddoos en een dikke zoen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen

Christiano Ronaldo zat in de kleuterklas
Een medekleuter zei hem
dat hij maar een mietje was
Hij stampvoette een keer of drie met zijn rechterschoen

Je gelooft niet wat een genstertje kan doen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen

Je gelooft niet wat een genstertje kan doen
Soms is het een rotschop
Soms is het een zoen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen

Het jeugdlief van Beyonce zei:
'Honey, weet je wat
Je zingt echt niet onaardig
maar je hebt wel een dik gat
Beyonce zei: 'Gast schijt omhoog,

van hier tot op de moon'
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen

Je gelooft niet wat een genstertje kan doen
Soms is het een rotschop
Soms is het een zoen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen

Onze dochter zei: 'Je moet niet mee gaan joggen paps met mij
Je kan er niet aan doen
maar je houdt me niet meer bij
Da's logisch da's je leeftijd, wanneer ga je met pensioen'
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen

Je gelooft niet wat een genstertje kan doen
Soms is het een rotschop
Soms is het een zoen
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen

Tekst en muziek: Bart Peeters

1.4 Wat wil je dat ik doe?

Hoe gaan we om met mensen in kwetsbare situaties? Vaak willen we, met de beste bedoelingen, de dingen 'in hun plaats doen'. Maar net zoals we zelf eigenaar willen zijn van ons eigen leven en onze eigen keuzes willen maken, zo willen ook mensen in een kwetsbare situatie zelf de regie in handen houden. Ze willen steun, niet zelf buiten spel gezet worden. We doen geen dingen voor hen, zonder hen, maar steeds samen met hen.

- >> We vormen gemakkelijk een oordeel over mensen, ook al weten we dat we de ander daarmee geen recht doen. Vind je het moeilijk om je oordeel op te schorten?
- >> Wanneer iemand uit je omgeving het moeilijk heeft, wat doe je dan? Ben je iemand die gemakkelijk de zaken overneemt of ben je eerder afwachtend?

- >> Heb je regelmatig/af en toe contact met mensen die in een kwetsbare situatie leven? Kan je omschrijven op welke manier je met hen omgaat?
- >> Soms moet je mensen beschermen tegen zichzelf': een uitspraak die vast een boeiende maar delicate discussie oplevert.

When times get rough

There are missing pieces in your puzzle
But I'm not the one to decide
Whether you're lost or you're running away
And you're trying to hide

And I know you get along
With everyone beside yourself
I know your skin is paperthin
But don't you worry, I'll never tell

Cause I know you're fragile
Disguised as tough
Only at war cause you think
there's weakness in love
But I'm not here to judge you
I just wanna be there
When times get rough

Use everything you think you need
Go on and drown your own sorrows
I don't wanna change you
But it hurts to see you search
For a smile in a bottle

Cause I know you're fragile
Disguised as tough
Only at war cause you think
There's weakness in love
But I'm not here to judge you
I just wanna be there
When times get rough

Jana Mila

2. Laat beelden spreken

Beelden zeggen soms meer dan woorden. We gaan aan de slag met enkele campagnefoto's. Je kan ze als sfeermaker gebruiken of de deelnemers via onderstaande methodieken uitnodigen er over in gesprek te gaan.

Materiaal

Download de inspirerende PowerPoint via www.welzijnszorg.be/wat-kan-je-doen/inspiratie en laat de PowerPoint spelen in een loop. Of druk de PowerPoint een aantal keer af, waarbij elke dia op een aparte pagina staat. Verspreid de dia's over de tafel(s) zodat elk beeld goed zichtbaar is.

Methodiek

- >> Vraag de deelnemers om één pagina/dia te kiezen: degene die hen het meeste aanspreekt, inspireert of raakt, de foto of spreuk waar ze zich het meest in herkennen.
- >> Laat de deelnemers hun eigen keuze voorstellen. Stel hierbij bijvragen:
 - > Waarom heb je die dia gekozen?
 - > Wat vind je zo treffend aan het beeld of de uitspraak?
 - > Welk stuk van jezelf herken je er in? Of waar worstel je net mee?
 - > Welk gevoel geeft dit beeld jou?
 - > ...
- >> De deelnemers mogen elkaar ook bevragen, zodat uitwisseling ontstaat.

Variant

Voor deze methodiek maakten we een 'Doe-het-zelf'-PowerPoint met enkel foto's, zonder tekst. Download deze lege PowerPoint via www.welzijnszorg.be/wat-kan-je-doen/inspiratie en laat de PowerPoint spelen in een loop. Of druk de PowerPoint een aantal keer af, waarbij elke dia op een aparte pagina staat. Verspreid de dia's over de tafel(s) zodat elk beeld goed zichtbaar is.

Nodig de deelnemers uit om zelf de beelden aan te vullen. Er is geen goed of fout: het is een creatieve en intuïtieve opdracht. Afhankelijk van de groep kan je deelnemers individueel of per tafel laten werken. Zet de deelnemers op weg met volgende vragen:

- >> Kies één of twee beelden die je erg aanspreken.
- >> Kijk naar de mensen. Wat zou hij/zij denken, voelen, hopen, dromen, vrezen, vragen, willen, eisen...
- >> Formuleer in een woord of een zin wat hij/zij te zeggen heeft aan jou en de andere deelnemers.
- >> Als de techniek het toelaat, kunnen jullie deze tekst invullen en zo een eigen inspirerende PowerPoint maken.

3. De strijd tegen armoede

3.1 Inleiding

De overheid heeft heel wat in handen om armoede en uitsluiting aan te pakken. De juiste beleidskeuzes kunnen echt wel een verschil maken voor mensen die in armoede leven. We zetten onze tanden in het armoedebeleid en worden uitgenodigd om stil te staan bij onze eigen keuzes.

3.2 De drie kuilen van armoede

Toon het filmpje 'Het armoedeweb aan de buitenkant'. Dit is het eerste van de vier Klaarfilmpjes die de VRT en Welzijnszorg samen maakten n.a.v. de Warmste Week 2022 <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/11/08/klaar-kansarmoede-en-sociale-uitsluiting/>
En/of lees onderstaande tekst

Kiezen voor armoedebestrijding

Je kan iemand die leeft in armoede vergelijken met iemand die in een kuil zit. Hij kan niet echt deelnemen aan onze samenleving en het lukt hem niet om zelf uit de kuil te ontsnappen.

Wat doen wij als samenleving?

We zien dat hij honger en kou heeft dus we geven hem eten en kleren, zodat het leven een beetje draaglijker wordt, maar we laten hem in zijn kuil zitten.

We kunnen ook hulp sturen. Met een ladder, begeleiding, ondersteuning en de juiste trajecten helpen we hem om uit de kuil te klauteren. Het is een moeizaam en intensief proces en er leven veel mensen in armoede.

We kunnen er als samenleving voor kiezen om de kuilen zo veel mogelijk te vermijden, door te investeren in preventie, door in te zetten op de basisbehoeften van iedereen. Wanneer er geen armoedevalkuilen meer bestaan, kunnen we veel leed voorkomen, ook veel kosten sparen en worden we er als samenleving samen beter van.

Welke keuze maken we?

Hadewijch Van Hove

3.3 Armoedebestrijding: gewikt en gewogen

In theorie klinkt het erg duidelijk en gemakkelijk. Tijd om naar de praktijk te kijken. We houden enkele beleidskeuzes tegen het licht met het beeld van de drie kuilen in ons achterhoofd. Laat de leden, deelnemers, leerlingen eerst voor zichzelf bepalen: vinden ze het een goede beleidskeuze of niet. Hiervoor kan je werken met scorebordjes (punten van 1 tot 10) of het lokaal verdelen in verschillende zones en hen vragen in de zone te gaan staan die het best past bij hun mening (zeer goed, eerder goed, eerder slecht, zeer slecht).

Ga daarna in gesprek rond de volgende vragen:

- >> Bij welke van de drie strategieën van armoedebestrijding past deze maatregel?
- >> Vind je het een goede beleidskeuze?
- >> Welk probleem wordt op deze manier aangepakt? Welk niet?
- >> Heeft deze oplossing ook negatieve gevolgen? Welke?
- >> Heb je een alternatief voorstel? Wat zou beter werken?

>> Wil je na het gesprek je punt of je positie herzien?

Beleidskeuzes

- >> De overheid verlaagt het inschrijvingsgeld voor het hoger onderwijs tot maximum € 250 per student per jaar.
- >> De gemeente geeft subsidies aan een organisatie die huiswerkbegeleiding aanbiedt voor kinderen uit kwetsbare gezinnen.
- >> De gemeente geeft subsidies aan een organisatie die voedselpakketten aanbiedt.
- >> De overheid investeert in goedkoop en toegankelijk openbaar vervoer.
- >> Kwetsbare gezinnen krijgen duidelijk meer kindergeld dan niet-kwetsbare gezinnen.
- >> De minister van huisvesting investeert minder in de woonbonus en meer in sociale huisvesting.

Opmerking: wie gaat dat betalen?

Wellicht komt deze vraag snel bovendrijven. We geven graag mee dat het kostenplaatje complexer is dan het op het eerste zicht lijkt. Een beleidskeuze kan in de reële cijfers erg duur zijn, maar misschien kunnen we op die manier heel wat verborgen kosten sparen. Denk bijvoorbeeld aan personeelskosten bij ingewikkelde procedures, medische kosten bij ongezonde leefomstandigheden of mentaal onwelzijn, de menselijke kost... M.a.w. wie zijn de kinderen van de rekening en hoe zit het met ons Bruto Nationaal Welzijn?

3.4 En wij?

De beste stuurlijnen staan aan wal. Het is niet omdat we veel verwachten van onze overheid, dat we zelf geen verantwoordelijkheid dragen. Lees volgende tekst ter overweging.

Impact

Zoals een gretige mug
je de hele nacht kan wakker houden,
zoals een verloren vonk
de heide in vuur en vlam kan zetten,
zoals stromend water
de scherpste stenen glad kan maken,

zo heb jij
meer impact
dan je zelf vermoedt.

Schuif de verantwoordelijkheid
niet af op politici
want de politici, die kiezen wij.

Verstop je niet
achter de wil van de meerderheid,
want de samenleving, dat zijn wij.

Leg je niet neer
bij bestaande structuren,
want de structuren, die maken wij.

Dus open je ogen,
zoek het goede
en maak de juiste keuzes.

De strijd tegen armoede winnen we samen!

Hadewijch Van Hove

3.5 Zin in meer?

5. Zin in meer?

Deze bezinning doet een sterk appèl op de deelnemers. Misschien hebben jullie wel zin om iets te doen. Vooraan in de Inspiratiemap en op de website vind je heel wat tips en suggesties om campagne te voeren of een actie op te zetten.

4. Warme wandeling

Sinds we in coronatijden het wandelen herontdekt hebben, blijft het een populaire activiteit. De Warme wandeling biedt net dat ietsje meer.

Stippel een wandeling uit en maak je leden, leerlingen, ouders, deelnemers... warm om mee te doen. Elk groepje wandelt op zijn eigen tempo en krijgt bij de start een zakje met een tiental tekstkaartjes. Deze tekstkaartjes zetten de wandelgroepjes aan om op de aangegeven tussenstops even stil te staan voor een overweging of ze zijn de aanzet tot een gesprek. We bieden een rijke mix aan tekstkaartjes zodat jullie kunnen kiezen wat het best past bij je publiek. Vraag een vrije bijdrage ten voordele van Welzijnszorg. Extra: bij aankomst is er plaats om gezellig samen te zijn, iets te eten of drinken. Opbrengt kan je aan Welzijnszorg schenken.

Het volledige draaiboek en de tekstkaartjes kan je gratis downloaden op www.welzijnszorg.be/wat-kan-je-doen