



**OCMW:** Antwerpen

**CONTACTPERSOON:** Nauar Elfargani – [nauar.elfargani@antwerpen.be](mailto:nauar.elfargani@antwerpen.be)

**DOELSTELLING ACTIVITEITEN:**

De activiteiten die je hieronder kan lezen, vinden plaats in het kader van de [collectieve module uit het project AMIE](#) van het OCMW Antwerpen. Tijdens deze activiteiten worden spontane oefenkansen Nederlands getriggerd en wordt er snel een vertrouwelijke sfeer gecreëerd die de groepscohesie bevordert.

Er zijn drie soorten collectieve sessies (psychosociale, informatieve en uitstappen) met elk hun eigen soort activiteiten.

**DOELGROEP:**

- ★ Leeftijdscategorie: **volwassenen** – jongeren – ouderen
- ★ Opleidingsniveau: **laaggeschoold** – **middengeschoold** - hooggeschoold
- ★ Taalniveau: **analfabeet** – **beginner** (1.2 Nederlands meestal, maar geen strikte voorwaarde) – gevorderd
- ★ Nationaliteit: EU – **niet-EU** - andere
- ★ Gender: vrouw – man – **mix**
- ★ Lichamelijke conditie: beperkt – **normaal** – sterk

**SOORT ACTIVITEIT:** *individueel* – **groep**

**VOORBEELD ACTIVITEITEN:**

Elke groepsessie begint met **een ijsbreker – een kennismakingsspel:**

- 1) De begeleiders delen kaarten met vragen uit (bv. Om hoe laat sta jij 's ochtends graag op? – er zijn makkelijke en moeilijke vragen).
- 2) Een deelnemer stelt zijn vraag aan een andere persoon van de groep.
- 3) Deze persoon antwoordt op de vraag en stelt vervolgens zijn vraag aan iemand anders van de groep. Zo creëer je een open en informele groeps sfeer.

Elke groepsessie wordt afgerond met de vraag: “Van alles wat je vandaag hebt gehoord: wat ga je ervan meenemen naar huis? Wat ga je niet vergeten?”.

**1. Psychosociale sessies**

De groeps werkers hebben een natuurlijke nieuwsgierige houding naar de groep toe. Ze geven aan dat zij als begeleiders graag iets willen leren over de deelnemers en hun land van herkomst.

Vanuit dat perspectief proberen ze bepaalde gevoelige gezondheidsthema's in groep te bespreken:

- ★ Als iemand uit de groep bij het begin van de groepsessie aangeeft dat hij/zij met lichamelijke klachten of symptomen zit, staat de begeleider daar even bij stil. De begeleider



Naar een geïntegreerd migratiebeleid,  
dankzij het AMIF  
Vers une politique de migration plus intégrée,  
grâce au FAMI



POD | Maatschappelijke Integratie  
SPP | Intégration Sociale

stelt vragen als: “Waar zit je mee? Wat voel je? En wat zou je in je land van herkomst doen als je deze klacht hebt? Wat raden de mensen hier je aan te doen?”. Bijvoorbeeld: Een deelnemer vertelde ooit dat als hij in zijn land van herkomst diarree had, hij bananen met citroen plette en at, dat hielp om de diarree te behandelen. Daarna stond de groep stil bij de manier waarop in België diarree wordt behandeld en of het even goed helpt.

- ★ Probeer als groepsbegeleider stil te staan bij de leefwereld van mensen uit je groep en koppel dat daarna aan hun ervaringen die ze hier in België hebben. **Als mensen iets kunnen vertellen uit hun verleden, uit hun land van herkomst of cultuur, geef je ze eigenlijk erkenning.** Ze zijn dan ook bereid om **nieuwe inzichten van jou als hulpverlener aan te nemen** (bv. hoe in België met bepaalde gezondheidsklachten wordt omgegaan).

Om het ervaren van **stress bespreekbaar** te maken, werken de groepsbegeleiders van AMIE met een **tekening van het menselijk lichaam**:

- 1) Print een tekening van het menselijk lichaam af. Dit mag een zeer eenvoudige tekening zijn, de vorm van het lichaam volstaat.
- 2) Vraag aan de groep waar ze precies in hun lichaam “stress” voelen. Sommigen gaan dan de buik aanduiden, anderen het hoofd.
- 3) Leg uit dat ze die stress duidelijk kunnen benoemen, dat hiervoor woorden bestaan in het Nederlands. “Stress” in de buik, is eigenlijk buikpijn en “stress” in het hoofd is hoofdpijn. Op die manier krijgen ze woorden aangereikt die helpen om de pijn die ze ervaren beter te omschrijven (bv. bij de huisarts).
- 4) Tot slot kan je als begeleider vragen wat ze in hun land van herkomst zouden doen als ze “stress” ervaren en wat ze in België kunnen doen.

## 2. Informatieve sessies

Activiteit rond gezond en goedkoop koken:

- ★ De deelnemers zijn vaak niet vertrouwd met de namen van groenten en fruit. Sommige groenten of fruit hebben ze nog nooit gezien. Deze bestaan niet in hun land van herkomst.
- ★ Via een quiz worden er afbeeldingen getoond van groenten en fruit.
- ★ Daarna vraagt de begeleider wat het favoriete gerecht is van de deelnemers. Ze mogen dan aanduiden welke ingrediënten erin zitten.
- ★ De groep staat ook stil bij de volgende vragen: Welke ingrediënten uit hun land van herkomst vinden zij in België terug en welke niet? Hoe passen ze hun traditionele recepten aan?
- ★ De week erna wordt de quiz opnieuw gespeeld (en kan iemand eventueel een traditioneel gebakje meebrengen).

## 3. Uitstappen voorbeelden

- ★ De groep bezoekt de kinderboerderij, eventueel met hun gezin erbij. Ze leren de verschillende plekken en voorwerpen om hun woordenschat uit te breiden.
- ★ Uitstappen met de A-kaart, waarmee je de eerste en laatste woensdag van elke maand gratis toegang hebt tot verschillende socio-culturele organisaties in Antwerpen.

- 👉 Als jonge **alleenstaande mama's zonder kinderopvang** zitten, mogen ze hun kindje meenemen naar de groep, zolang dat de groepssessie niet te hard verstoord wordt. Dit laten we toe om te voorkomen dat ze uitvallen omdat ze geen opvang hebben, maar op lange



termijn proberen we wel samen opvang te vinden zodat ze ook eens alleen naar de groepssessies kunnen komen.

**ALGEMENE WERKWIJZE :**

- 1) Voor de inhoud van de activiteiten vertrekken de groepsbegeleiders altijd vanuit **wat er leeft in de groep**
- 2) **Natuurlijk leren** (volwassenen en laaggeschoolden) wordt aangemoedigd = vertrekken vanuit de situaties die de deelnemers zelf meemaken en de woordenschat in het Nederlands aanreiken om zelf uit deze situaties te geraken
- 3) Er is meestal **één groepsbegeleider en de deelnemers worden aangemoedigd om elkaar te helpen**. Als er twee personen zijn met dezelfde afkomst, maar met een verschillend niveau Nederlands, worden zij bij elkaar gezet om er voor te zorgen dat ze elkaar helpen.

**OPZET:**

- ★ Aantal begeleiders: 1 VTE voor een groep van max. 10 personen
- ★ Locatie: OCMW Antwerpen, apart groot lokaal voor de groepssessies
- ★ Materiaal: laptop, beamer, inhoudelijk materiaal samengesteld door de groepsbegeleiders.



Naar een geïntegreerd migratiebeleid,  
dankzij het AMIF  
Vers une politique de migration plus intégrée,  
grâce au FAMI



POD | Maatschappelijke Integratie  
SPP | Intégration Sociale