

---

# Kies je route



**Trainingsmap voor de deelnemer.  
Met aanwijzingen voor de begeleider.  
Voor individuele bijeenkomsten.**

Auteurs: Titia Boers en Anja Valk  
Projectleiding en eindredactie: Carola van der Voort  
cwh.vander.voort@let.vu.nl  
020 5986575

Vrije Universiteit Amsterdam  
Faculteit der Letteren  
Afdeling Nederlands Tweede Taal  
De Boelelaan 1105  
1081 HV Amsterdam

websites

**[www.let.vu.nl/nt2](http://www.let.vu.nl/nt2)**

**[www.kiesjeroute.nl](http://www.kiesjeroute.nl)**

## Waaruit bestaat het pakket Kies je route?

- 1 Trainingsmap voor de deelnemer
- 2 Trainingsmap voor de deelnemer met aanwijzingen voor de begeleider – voor gebruik in individuele bijeenkomsten
- 3 Trainingsmap voor de deelnemer met aanwijzingen voor de begeleider – voor gebruik in groepen.
- 4 Materiaal voor een training om te leren werken met Kies je route
- 5 De training om te leren werken met Kies je route met aanwijzingen voor de trainer

Let op: gebruik 1 altijd in combinatie met **2** of **3**.

Het materiaal van *Kies je route* is gratis te downloaden van [www.kiesjeroute.nl](http://www.kiesjeroute.nl)



## Inhoud

Informatie voor de begeleider.....	1
Eerste bijeenkomst .....	3
Tweede bijeenkomst .....	19
Derde bijeenkomst .....	25
Vierde bijeenkomst .....	31
Vijfde bijeenkomst .....	49
Zesde bijeenkomst .....	51
Voorbeeld certificaat.....	55
Bijlage 1 Uitleg over het materiaal.....	57
Bijlage 2 .....	59



## **Informatie voor de begeleider**

### **Wat kunt u met dit materiaal doen?**

Dit materiaal is bedoeld om mannen te laten praten en nadenken over wat ze kunnen gaan doen en willen gaan doen in Nederland. Het is bedoeld als een eerste aanzet om actiever te worden. Bij het woord activiteit moet u aan (vrijwilligers)werk denken, maar ook aan sociale activiteiten met familie en vrienden.

Het materiaal is **niet** bedoeld als taalcursus (zie ook 'taalgebruik' en bijlage 1).

### **Hoe zit het materiaal in elkaar?**

Het materiaal is een beetje verhalend van opzet. Het is een mix van opdrachten, foto's en informatie die de deelnemer helpen bij het zoeken naar wat hij wil. De bijeenkomsten worden afgerond met een certificaat (zie ook bijlage 1).

### **Wat hebt u nodig voor elke bijeenkomst?**

Voor ELKE deelnemer heeft u twee documenten nodig:

- (1) het materiaal voor de deelnemer zelf, (de trainingsmap deelnemer). Dit kan de man ook mee naar huis nemen, i.v.m. de opdrachten voor thuis.
- (2) hetzelfde materiaal, maar bij elke opdracht staan aanwijzingen en suggesties voor de begeleider.
- (3) Een schrift voor u zelf waarin u aantekeningen maakt over hoe het werken met de deelnemers gaat.

Lees de aanwijzingen voor de begeleider goed door voordat u gaat beginnen.

Print het materiaal uit op A4-formaat, het liefst op dikker papier. De foto's zijn het mooist op fotopapier. Na het printen kunt u de pagina's in twee mappen doen: 1 voor uzelf en 1 voor de deelnemer.

### **In wat voor traject kan 'Kies je route' worden gebruikt?**

Het materiaal is geschikt voor een voortraject maar kan ook als activerende training worden gebruikt.

### **Hoe werkt u met het materiaal?**

U kunt het materiaal flexibel inzetten, afhankelijk van het traject. U kunt opdrachten overslaan als u ze niet zo geschikt vindt of erop variëren. In het begeleidermateriaal staan hiervoor suggesties. Hoe lang u met 'Kies je route' bezig bent, kan dus variëren. Zie verder bijlage 1.

### **Het taalgebruik**

Het taalgebruik is redelijk eenvoudig en concreet. In opdrachten die meer de diepte ingaan, is het taalgebruik noodgedwongen iets minder eenvoudig.

Voor mannen die nauwelijks Nederlands spreken is het taalgebruik te moeilijk. Ze zullen begeleid moeten worden door iemand die hun eigen taal spreekt en die de opdrachten kan vertalen of kan omzetten in een voor de deelnemer geschiktere vorm. Er is bewust gekozen de mannen met 'u' aan te spreken, omdat dit respectvoller klinkt, maar u bent natuurlijk vrij om de 'je' vorm te gebruiken.



In **Bijlage 1** vindt u o.a. meer uitleg over de doelen, de inhoud en opbouw van het materiaal. Ook vindt u een profiel van de begeleider.

*In de kaders staan de aanwijzingen voor de begeleider.*





## Eerste bijeenkomst

In deze bijeenkomst maakt u kennis met de man en geeft u hem een indruk van de inhoud en het doel van de cursus. Aan de hand van foto's van allerlei situaties wordt een mening uitgelokt.

Maak aantekeningen voor uzelf van belangrijke informatie. Zowel positieve als negatieve reacties (weerstand) zijn van belang om de man te leren kennen en te ontdekken hoe u hem het best kunt stimuleren.

### 1 Welkom

Heet de man welkom en stel uzelf kort voor. Biedt de man iets te drinken en iets lekkers aan en start een gesprekje. Neem daar de tijd voor.

Hartelijk welkom op deze bijeenkomst, fijn dat u hier bent gekomen. Straks hoort u wat we precies gaan doen in de komende weken. Laten we beginnen met kennismaken.

### 2 De begeleider stelt zichzelf voor

Vertel iets over uzelf, bv. over het gezin waar u uit komt, waar u geboren bent, of u een gezin hebt, etc.

De begeleider vertelt eerst iets over zichzelf.

### 3 Wie bent u?

Laat de man informatie geven over zichzelf, zoveel als hij zelf wil.  
Geef hem ook even de ruimte om te klagen of om te lachen over Hollandse gewoontes.  
Clichégrapjes over 1 koekje bij de koffie, precies genoeg koken, de agenda's trekken voor een afspraak etc. doen het altijd goed. Laat hem ook nadenken over positieve aspecten van Nederland.

Vertel iets over uzelf. U kunt bijvoorbeeld iets over uw familie vertellen:

Hoeveel broers en zussen heeft u? Waar wonen ze?

Leven uw ouders nog?

Bent u getrouwd? Met wie?

Heeft u kinderen?

Hoe lang woont u al in Nederland?

U kunt ook vertellen wat u van Nederland vindt.

Wat vindt u niet goed in Nederland?

Wat vindt u wel goed in Nederland?

#### 4 Het verhaal van drie mannen

De verhalen van drie mannen met hun grote en kleine dromen zijn bedoeld om de man een idee te geven waar de cursus om gaat. Ook om hem via vragen even te laten nadenken over de inspanning die we voor een droom moeten leveren.

Er hoeft niet diep doorgesproken te worden, er hoeft alleen te worden losgemaakt.

Hieronder maakt u kennis met drie mannen. Zij hebben een verhaal dat misschien wel lijkt op uw verhaal of op het verhaal van een vriend. Kijk naar de foto's en lees de verhalen met uw begeleider. Bespreek de vragen.



Dit is Ali, hij woont al 30 jaar in Nederland. Hij spreekt een klein beetje Nederlands. Ali heeft vijf kleinkinderen. Hij houdt erg veel van zijn kleinkinderen, hij is trots op ze.

Vorige week had zijn kleinzoon een kapotte fiets. Ali wilde hem graag helpen, maar hij kan geen fietsen repareren. Dat wil hij leren, dat is zijn plan. Hij heeft gehoord dat er een cursus fietsreparatie in zijn buurt is, maar hij weet niet precies waar. Hij weet ook niet wanneer de cursus begint en wat het kost.

Wat denkt u?

Hoe kan hij informatie over de cursus krijgen?

Denkt u dat zijn plan gaat lukken?





Dit is Abu. Hij heeft twee zoons en een dochter. Abu houdt van grapjes en van veel, lekker eten. Hij houdt niet van fietsen, maar wel van zijn brommer. Hij kijkt graag naar voetbal op tv. Abu droomt 's nachts dat hij met zijn zoons in het park aan het voetballen is. Het is een mooie droom, maar Abu kan niet hardlopen. Hij moet dus eerst afvallen, zeker 25 kilo. Dat zal niet gemakkelijk zijn.

Wat denkt u? Kan iemand die zo dik is, 25 kilo afvallen?  
Hoe moet hij dat aanpakken?  
Hoeveel tijd heeft hij daarvoor nodig?  
Denkt u dat het gaat lukken?





Dit is Adam, hij is 30 jaar. Hij woont al 10 jaar in Nederland. Adam werkte eerst in een fabriek, maar hij wilde graag buschauffeur worden. Dat was zijn grote droom en daar heeft hij lang en hard voor gewerkt. Hij moest eerst heel goed Nederlands leren spreken, zijn Nederlands was niet goed genoeg. Hij heeft twee jaar lang een taalcursus gedaan. Hij slaagde voor het examen en heeft nu een NT2 diploma. Daarna moest hij een speciaal rijbewijs halen, en ook nog twee jaar naar school om buschauffeur te worden. Hij heeft vier jaar gewerkt voor zijn droom. Het is gelukt. Deze baan maakt hem gelukkig.

Kent u mensen die zo lang hebben gewerkt voor hun droom?



## 5 Wat gaan we doen?

Lees de tekst voor . Geef eventueel een voorbeeld om doel en inhoud van het traject duidelijk te maken: u droomt bijvoorbeeld dat u een eigen winkel hebt. Wat moet u doen om een winkel te krijgen? Welke route moet u nemen? Waar moet u beginnen?

We laten deze mannen even met rust; later zullen we nog een keer over hun dromen praten. Nu eerst de vraag: waarom bent u hier? Wat gaan we doen?

Als u een reis gaat maken, moet u eerst nadenken over de route die u gaat nemen. Dat is wat we hier gaan doen: een route kiezen voor uw toekomst. We komen elke week bij elkaar en we zullen praten over de route die u al hebt genomen als migrant. Maar we zullen ook praten over de route die u gaat nemen: over uw toekomst. We komen elke week bij elkaar om te praten, bijvoorbeeld over wat u goed kunt, wat u belangrijk vindt, wat u interessant vindt en wat u wilt. Als we dat weten, kunnen we samen een plan maken voor de toekomst.

## 6 Hoe doen we dat?

In de map die u hebt gekregen, staan veel foto's.

We gaan naar de foto's kijken en over die foto's praten. Ze kunnen ons helpen om te ontdekken wat voor u belangrijk is. We gaan ook praten over waar u vandaan komt, over wat u hebt gedaan en waar u trots op bent. Tenslotte gaan we praten over grote dromen en kleine dromen. Als u een grote droom hebt is de route lang en moeilijk. Als u een kleine droom hebt is de route kort en gemakkelijk. Vandaag is het nog te vroeg om over die route te praten, eerst gaan we naar foto's kijken.

## 7 Foto's kijken

Deze foto's hebben als doel herkenning op te roepen, maar sommige zijn ook prikkelend bedoeld. Ze zijn soms expres een beetje overdreven, om samen te kunnen lachen. Er zullen voor de man ongewone situaties bij zitten en het is goed om te observeren hoe hij daarop reageert. Neem de tijd voor het bespreken van de activiteiten op de foto's. De vragen beginnen voorzichtig, door te vragen naar anderen.

De vraag: 'Op welke foto's staat iets wat u ook doet?' hoeft niet uitvoerig te worden besproken, het gaat om aanstippen. De focus komt in de volgende bijeenkomst helemaal op de man zelf te liggen.

Als u een beetje wilt prikkelen, kunt u een extra vraag stellen bij een foto, bijvoorbeeld: waarom ligt deze man nog in bed? Wat kan er aan de hand zijn?

Op de volgende foto's ziet u mannen die iets aan het doen zijn.  
Kijk naar de foto's en beantwoord de vragen.

Ziet u dingen die uw vrienden doen? Wijs de foto's aan.

Ziet u dingen die uw vrienden niet doen? Wijs de foto's aan.  
Waarom doen ze dit niet?

Op welke foto's staat iets wat u ook doet? Wijs de foto's aan.





*Slapen*



*Helpen met aankleden*



*Chauffeur op een hijskraan*



*Naar het CWI*





*Formulieren invullen*



*Auto rijden*







*Boodschappen doen*



*Kijken naar het voetballen van uw zoon*





*Met uw familie tv kijken*



*Muziek maken*

## 8 Nieuwe foto's kijken

Bij deze serie is een extra vraag toegevoegd: de man moet een etiket plakken, een mening geven. Het belangrijkste doel van deze opdracht is het oproepen van deze mening, meer niet. Wat vindt de man gewoon, wat veroordeelt hij? Komt hij uit zichzelf met een toelichting? Prikkel eventueel bij foto's die afgekeurd worden, bv: Wanneer kan het gebeuren dat een man alleen eet / kookt? Waarom loopt die man achter de kinderwagen en niet zijn vrouw? U kunt de situatie op een foto ook veranderen, bijvoorbeeld de vrouw die gymnastiek doet of in de vorige serie foto's: de vrouw die in een mooie auto rijdt. Wat vindt hij daarvan? De vraag: 'Op welke foto's staat iets wat u ook doet?' hoeft weer niet uitvoerig te worden besproken, het gaat om aanstippen.

Kijk naar de volgende foto's en beantwoord de vragen.

Ziet u dingen die uw vrienden doen? Wijs de foto's aan.

Ziet u dingen die uw vrienden niet doen? Wijs de foto's aan.  
Waarom doen ze dit niet?

Wat vindt u van deze foto's? Wat vindt u van de dingen die deze mannen doen?  
Zeg bij elke foto wat u ervan vindt: gewoon, goed, interessant, belangrijk, vervelend, gek of ...?

Op welke foto's staat iets wat u ook doet? Wijs de foto's aan.



**Koken**



**Naar de moskee**



**Eten**



**Voor iemand zorgen**



*Werken in de volkstuin*



*Met vrouw en kinderen naar het park*



**Sporten**



**Een spelletje thuis met de familie**

## 9 Wat hebben we gedaan?

Het doel van deze opdracht is het samenvatten van de activiteiten van de eerste bijeenkomst. Door die op een rij te zetten, wordt de opdracht voor thuis voorbereid. Help de man zo nodig bij het samenvatten. De vraag naar zijn dromen is een voorbereiding op de tweede bijeenkomst (zie opdracht 12). Leg dit uit zodat hij begrijpt waarom de vraag gesteld wordt.

We komen aan het einde van deze eerste bijeenkomst. Laten we nog even terugkijken. Straks komt u thuis. Wat gaat u daar vertellen?  
Denk thuis ook na. Waar droomt u van? Wat zou u heel graag willen?

## 10 Opdrachten thuis

De foto is een belangrijk onderdeel van de tweede bijeenkomst.

- 1 Vertel thuis wat u gedaan hebt. Laat uw vrouw of familie ook de foto's zien.
- 2 Denk na over uw dromen. Welke dromen had u vroeger? Welke dromen hebt u nu?
- 3 Zoek een foto van uzelf om mee te nemen naar de volgende afspraak. Het moet een foto zijn waarop uw gezicht goed te zien is. Uw vrouw of kind kan ook een foto van u maken met een mobiele telefoon. Die foto gaan we gebruiken in de volgende bijeenkomst

## 11 Afspraak

Als de man niet zo schrijfvaardig is kunt u de afspraak noteren.

Onze volgende afspraak is op:

Datum: .....

Dag: .....

Tijd: .....

Plaats: .....

Ik neem een foto van mezelf mee.



## Tweede bijeenkomst

In deze bijeenkomst maakt u nader kennis met de man en zijn geschiedenis; hij wordt uitgenodigd om over zijn dromen te praten.

### Vorbereiding

Neem een foto mee van uzelf, waarop uw gezicht heel duidelijk te zien is.

Maak aantekeningen voor uzelf van belangrijke informatie, van zowel positieve als negatieve reacties (weerstand).

### 1 Welkom

Fijn dat u er weer bent. De vorige keer hebt u iets over uzelf verteld en we hebben naar foto's gekeken. Vandaag gaan we verder met kennismaken.

### 2 Opdrachten thuis

Als er tijd is: start met een korte wandeling om lichaam en geest los te maken. Na wat beweging en small talk kan begonnen worden.

Vraag of de man thuis met zijn vrouw of familie heeft gepraat en wat daaruit kwam.

Vraag ook of hij heeft nagedacht over zijn dromen.

Vertel iets over de opdrachten. Hoe ging het?

### 3 Wat is uw verhaal?

Laat de man controle houden over wat hij vertellen wil. Misschien heeft hij trauma's.

U hebt al iets verteld over uzelf. Nu horen we graag wat meer over uw leven. Wat is uw verhaal?

U bent gemigreerd naar Nederland en dat is een grote stap geweest. Daar is moed voor nodig, dat is een enorme prestatie.

Waar is uw verhaal begonnen?

Vertel iets over het land waar u geboren bent.

Welke goede herinneringen hebt u?

Hebt u ook een herinnering die niet zo goed is?

In welk jaar bent u naar Nederland gegaan?

Hoe oud was u toen?

### 4 Uw leven als een reis

Elk mens maakt een reis, van geboorte naar dood. Onderweg, van geboorte naar dood, gebeuren er allerlei dingen. Sommige dingen vergeet je, andere dingen vergeet je nooit meer.

Wat is het allerbelangrijkste dat in uw leven is gebeurd?

En welke gebeurtenissen waren nog meer heel belangrijk?

Neem even de tijd om hierover na te denken.

Weet u nog in welk jaar ze gebeurd zijn?

Kruis hieronder de dingen aan die voor u belangrijk zijn.  
Vul ook een jaar in.

- Ik ben geboren in .....
- Ik ben getrouwd in .....
- Ik kreeg mijn eerste kind in .....
- Ik was klaar met mijn opleiding in .....
- Ik kreeg mijn eerste baan in .....
- Ik ben geëmigreerd in .....

U kunt hieronder nog meer invullen:

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

## 5 Uw weg

Het doel van deze opdracht is de kernmomenten uit zijn leven te visualiseren op een chronologische lijn, daarbij geholpen door een indeling in periodes van 7 jaar, respectievelijk 10 jaar. Het is wel een vrij abstracte opdracht waarbij u waarschijnlijk zult moeten helpen. Als de tijdlijn te abstract is schiet hij zijn doel voorbij; sla hem dan gewoon over.

Hieronder zie u de weg waarop u de reis van uw leven maakt. De weg begint bij uw geboorte en stopt bij vandaag, want we weten niet hoe uw weg, uw route, verdergaat.

Schrijf de belangrijke gebeurtenissen uit uw leven hieronder op.

Dus: wat was voor u de belangrijkste gebeurtenis van 0 tot 7 jaar?

En wat was de belangrijkste van 7 tot 14 jaar? etc.

### 0 – 7 jaar

.....

### 7 – 14 jaar

.....

### 14 - 21 jaar

.....

### 21 – 28 jaar

.....

### 28 – 35 jaar

.....

### 35 – 45 jaar

.....

**45 – 55 jaar**

---

**55 – 65 jaar**

---

**65 – 75 jaar**

---

## **6 De foto van uw begeleider**

De opdrachten 7, 8 en 9 gaan over identiteit en die begint bij het uiterlijk. Als u de opdracht hebt voorgedaan – liefst met humor en zelfspot – zal de opdracht voor de mannen minder bedreigend zijn. Geef niet alleen een beschrijving van uw uiterlijk, maar ook van uw gezichtsuitdrukking. Zie ook de vragen bij opdracht 7.

Voor een variatie op opdracht 6 en 7: zie de toelichting bij 7.

We hebben gepraat over wat er gebeurd is in uw leven, nu gaan we praten over hoe u eruit ziet. Eerst zal uw begeleider zichzelf beschrijven. Kijk naar de foto van uw begeleider en luister naar hem. Klopt het wat hij zegt?

## **7 Uw eigen foto**

Als de man geen foto bij zich heeft, probeer er dan eerst achter te komen waarom dat zo is. Probeer vervolgens in een ontspannen sfeer een foto van hem te maken.

Variatie op 6 en 7: u kunt samen met de man ook twee zelfportretten maken. U hebt dan twee spiegels nodig en bijvoorbeeld pastelkrijt. Na het tekenen beschrijft u eerst uw eigen portret en daarna beschrijft de man zijn portret. Het idee van foto's vervalft dan helemaal.

Beschrijf nu uzelf. Wat ziet u op de foto?

Beschrijf de kleur van uw huid, ogen en haar.

Hebt u grote of kleine oren?

Hoe ziet uw mond eruit?

Hoe lang bent u?

Bent u dik, dun of gewoon?

Hoe kijkt u op de foto (blij, gewoon, moe, boos, verdrietig)?

### **Geen foto?**

Hebt u geen foto bij u? Laat de begeleider een foto van u maken.

## 8 Wie bent u nog meer?

Deze opdracht is bedoeld om de man te laten nadenken waaruit zijn identiteit bestaat. Stimuleer hem om zichzelf binnen zijn familie te definiëren: zoon van, broer van, vader van, grootvader van. Laat hem ook nadenken over religieuze identiteit, zijn cultuur, beroep. Probeer de antwoorden uit de man zelf te laten komen. U kunt wel altijd een voorbeeld van uzelf geven, om hem op weg te helpen.

U bent meer dan een gezicht of een lichaam, u bent meer dan alleen een naam.

U bent bijvoorbeeld de zoon van uw ouders.

Wie bent u nog meer? Denk aan uw familie, aan uw land, uw religie, uw beroep.

## 9 Waar wordt u blij van?

Het doel van deze opdracht is het naar boven brengen van positieve gevoelens, het durven uitspreken daarvan. Doe de opdracht met een lach. Spreek zelf spontaan uit wat er bij u naar boven komt.

Observeer het gezicht van de man als hij vertelt waar hij blij van wordt. Wijs hem daar eventueel op, zodat hij zich er bewust van wordt.

Wat voor mens bent u? Wordt u bijvoorbeeld blij van lekker eten of van de zon?

De begeleider zegt eerst: ik word blij van .....

Dan zegt u: Ik word blij van .....

Dan zegt de begeleider weer iets en dan u weer. Ga door totdat u niets meer weet.

## 10 Wat kunt u goed?

Opdracht 10 en 11 gaan over zelfwaardering.

Geef 'kleine' voorbeelden van uw vaardigheden, bijvoorbeeld: ik kan goed grapjes maken. Ze mogen ook prikkelen. U kunt als mannelijke begeleider bv zeggen: ik kan goed stofzuigen. Het kan om sociale vaardigheden gaan, beroepsvaardigheden, sporten, omgang met geld etc.

Elke man is goed in iets anders. De één kan goed fietsen repareren, de ander is goed in sport. Wat kunt u goed?

Elke man is goed in iets anders. De één kan goed fietsen repareren, de ander is goed in sport. Wat kunt u goed?

De begeleider zegt eerst: ik ben goed in .....

Dan zegt u: Ik ben goed in .....

Dan zegt de begeleider weer iets en dan u weer. Ga door totdat u niets meer weet.

## 11 Waar bent u trots op?

Observeer de houding van de man als hij vertelt waar hij trots op is. Wijs hem op eventuele verandering van houding, zodat hij zich daar bewust van wordt.

Als u iets heel goed hebt gedaan en heel tevreden bent, dan bent u trots op uzelf. Denk aan uw emigratie. U kunt trots zijn dat u deze stap hebt gemaakt.

U kunt ook trots zijn op iemand anders, op uw kinderen bijvoorbeeld, omdat ze hard werken op school. U kunt ook trots zijn op een ding, bijvoorbeeld op een mooie brommer.

Uw begeleider vertelt eerst waar hij trots op is.  
Vertel daarna waar uzelf trots op bent.

## 12 Welke dromen hebt u?

Deze opdracht haalt dromen naar boven en bespreekbaar. Ze zijn de opmaat naar het maken van een realistisch plan, maar hoeven hier nog niet op hun realiteitswaarde beoordeeld te worden. U kunt voorbeelden van uzelf geven: grote en kleine dromen. Praten over dromen maakt kwetsbaar; het is belangrijk dat de man zich veilig blijft voelen. De vragen zijn als inspiratie bedoeld, ze hoeven niet allemaal te worden beantwoord. Als de man somber is, zal hij misschien niets (willen) dromen, maar hij heeft vast wel dromen gehad in het verleden.

Ga ook terug naar de verhalen van de drie mannen uit de eerste bijeenkomst. Vraag hoe groot hun dromen zijn.

De laatste twee vragen zijn de belangrijkste vragen van deze opdracht. Als de man geen dromen heeft op dit moment, laat u de vragen liggen.

Dromen vertellen ons wat we graag willen, ze zijn belangrijk.

Welke dromen hebt u in uw leven gehad?

Wat droomde u bijvoorbeeld toen u een kind was?

Wat droomde u toen u naar Nederland ging?

Wat droomt u nu?

Welke droom komt er uit uw hart?

Wat zou u heel graag willen doen?

Denk nog eens aan de verhalen van de drie mannen van de eerste bijeenkomst.

Wie heeft de grootste droom?

Wie heeft de kleinste droom?

Wat is uw grote droom? Wat doet u over 5 jaar?

Hebt u ook een kleine droom?

## 13 Wie heeft zijn dromen waargemaakt?

Deze opdracht zet de man aan tot denken over een positief rolmodel.

U kunt zelf voorbeelden geven, uit uw eigen omgeving of van een beroemd rolmodel. Hier hebt u de mogelijkheid om te vragen en te bespreken wat het 'kost' om een droom waar te maken. Dit is de eerste toetsing aan de harde werkelijkheid. Vraag door als de man hier een al te zonnige visie schildert.

Soms worden dromen werkelijkheid.

Kent u een man die nu doet wat hij eerst droomde? Die zijn droom heeft waargemaakt? Vertel over hem.

Hoe heeft hij zijn droom waargemaakt?

Hoeveel jaar heeft dat geduurd?

## 14 Wat hebben we gedaan?

Help de man zo nodig met samenvatten. Bespreek de opdrachten voor thuis op die manier voor.

Bereid ook vraag 3 van de opdrachten voor thuis voor, bedoeld om eigen dromen te relateren aan andermans dromen.

We komen aan het eind van deze tweede bijeenkomst. Laten we nog even terugkijken. Straks komt u thuis. Wat gaat u daar vertellen?

## 15 Opdrachten thuis

1 Vertel thuis waar we over gepraat hebben.

2 Praat over uw dromen.

3 Vraag uw vrouw of iemand anders wat hun dromen zijn.

## 16 Afspraak

Als de man niet zo schrijfvaardig is kunt u de afspraak noteren.

Aan het eind van deze bijeenkomst zou u ook een afspraak kunnen maken om kennis te maken met de vrouw van de man of met een familielid.

Onze volgende afspraak is op:

Datum: .....

Dag: .....

Tijd: .....

Plaats: .....

## Derde bijeenkomst

In deze bijeenkomst wordt gefocust op het hier en nu. De man vertelt wat zijn activiteiten zijn en u vertelt welke activiteiten in uw stad of dorp worden aangeboden. Zijn dromen krijgen een eerste revisie.

Vorbereiding:

Haal folders in huis van cursussen en activiteiten of neem uw computer mee om samen sites te bekijken van cursusaanbod in de buurt. Kijk zo nodig naar uw aantekeningen van de eerste en tweede bijeenkomst. Waar werd de man enthousiast of blij van? Op welk terrein zit zijn droom? Kunt u een activiteit vinden die enigszins aansluit bij zijn interesse?

Als u denkt dat een 'officiële' activiteit (nog) niet past bij de man, dan kunt u ook niet georganiseerde sociale activiteiten samen met hem bedenken, zoals kijken bij kindervoetbal, buurtvaders bezoeken of samen iets actiefs doen. Kijk voor inspiratie naar de foto's van de eerste en vierde bijeenkomst.

Bereid ook opdracht 4 en 7 voor.

Maak aantekeningen voor uzelf.

### 1 Welkom

Fijn dat u weer gekomen bent. De vorige keer hebben we gepraat over belangrijke gebeurtenissen in uw leven; u hebt verteld hoe u eruit ziet en waar u van droomt. Vandaag gaan we verder met uw dromen en we gaan praten over uw leven hier, in Nederland.

### 2 Opdrachten thuis

Begin eventueel weer met een korte wandeling.

Vraag naar de opdrachten die thuis zijn gedaan; het is interessant als de dromen van man en vrouw heel verschillend zijn. Kende de man dit verschil of is het een nieuwe ontdekking? Wat kan hij met deze informatie doen? Probeer gedachten hierover los te maken.

Als de man niet droomt of er niet over wil praten, gaat u gewoon door met de volgende opdracht.

Vertel iets over de opdrachten. Hoe ging het?

### 3 Wie had een te grote droom?

Deze opdracht heeft tot doel na te denken over negatieve rolmodellen.

De opdracht geeft u de gelegenheid door te vragen naar oorzaken van het mislukken van een groot plan. Laat de man via uw vragen nadenken over mogelijke oorzaken.

We hebben in de tweede bijeenkomst gepraat over iemand die doet waar hij van droomde. Hij heeft zijn droom heeft waargemaakt.

Je droom waarmaken is het mooiste wat er is. Maar kent u ook een man die een te grote droom had? Die een plan had dat niet is gelukt?

Vertel over hem.

Wat wilde hij worden?

Vertel ook waarom de droom te groot was.

#### 4 Hoe groot zijn uw eigen dromen?

Nu moet de man zijn eigen dromen voor het eerst kritisch beoordelen en dan bijstellen. De oefening begint met een verhaaltje dat als doel heeft hem bewust maken van het vaak grote contrast tussen dromen en werkelijkheid. Is het verhaal herkenbaar voor hem? Probeer reacties los te krijgen op het verhaal, maar maak het niet te zwaar.

Als de man geen dromen heeft, of er niet over wil praten: lees dan alleen het verhaaltje en laat de rest van de opdracht rusten.

Het bijstellen van zijn eigen dromen zal vast niet in 1 keer lukken, maar dit is het begin. Stimuleer hem om zijn droom zelf een dimensie kleiner te maken. Geef zo nodig een voorbeeld van een eigen droom die u moest bijstellen. Het is belangrijk dat de man ook enig idee krijgt van het tijdspad op weg naar zijn droom. Laat hem in eerste instantie zelf een schatting doen en die toelichten. Zet daar eventueel uw eigen mening tegenover.

We hebben in de tweede bijeenkomst ook over uw eigen dromen gepraat, wat u graag zou willen doen. Denk daar nog eens aan en lees dan het volgende verhaal.

*Dromen zijn heerlijk, maar wakker worden uit een droom kan heel vervelend zijn.*

*U bent misschien een appel die steeds weer droomt dat hij een meloen is. Als u wakker wordt, bent u nog steeds een appel, dat is vervelend. Een appel kan wel een beetje groeien, maar hij kan nooit een meloen worden.*

*U droomt misschien dat u in een heel dure auto rijdt, maar u wordt wakker met alleen een fiets voor de deur. U droomt dat u een beroemde dokter bent, maar u wordt wakker als een man zonder werk. U droomt dat u terug bent in uw eigen land, maar u wordt wakker in het koude Nederland. U weet dat u morgen niet terug kunt gaan naar uw eigen land.*

Herkent u dit?

Hebt u zelf misschien een te grote droom, een meloen?

Probeer hem dan wat kleiner te maken. Probeer hem zo klein te maken dat hij bij u past.

Hoe ziet uw droom er nu uit?

Doet u dit over 1 jaar, 2 jaar, 5 jaar?

Hebt u een kleinere droom, een appel?

Past deze appel bij u?

Probeer de appel precies zo groot of klein te maken dat hij bij u past.

Hoe ziet uw droom er nu uit?

Wanneer kunt u dit doen? Over een half jaar, 1 jaar, 2 jaar, 5 jaar?

#### 5 Dag en nacht

Opdracht 5 en 6 hebben als doel dat de man een inventarisatie maakt van zijn bezigheden. Vervolgens moet hij zijn tijdsindeling van twee dagen visualiseren. Dit kan een confronterende opdracht zijn als het aantal activiteiten gering is.

Stimuleer de man in opdracht 5 om minimaal vier dingen te noemen. Het gaat om doodgewone activiteiten als boodschappen doen, bidden, theedrinken in een koffiehuis etc. Hij kan eventueel nog een keer naar de foto's kijken om een idee te krijgen van wat nou precies bedoeld wordt.



Ga vervolgens naar opdracht 6 en lees de tekst voor.

Vertel dan wat uw belangrijkste activiteiten zijn en hoeveel tijd ze ongeveer kosten. Uw eigen voorbeelden en uitleg kunnen verhelderend zijn.

Geef zelf zo'n zes voorbeelden die de man aanspreken. Teken ze in het materiaal (bv. werken / sporten / iets doen met het gezin / huishouden en boodschappen / iets doen met vrienden of familie / de krant lezen).

Help de man zo nodig met het intekenen van zijn eigen stukken. Geef hem de tijd om na te denken over de antwoorden op de vragen. Belangrijk is dat hij zich veilig blijft voelen.

Dromen doen we meestal 's nachts. Als we wakker worden gaan we dingen doen.

Wat doet u overdag? Noem een paar dingen die u elke dag doet.

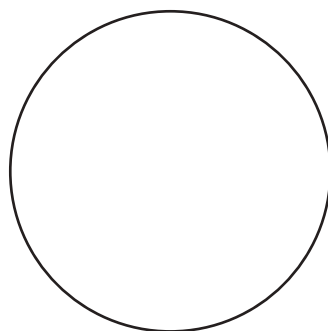
## 6 Een week is net een taart

We gaan praten over twee dagen in de week: de maandag en de vrijdag.

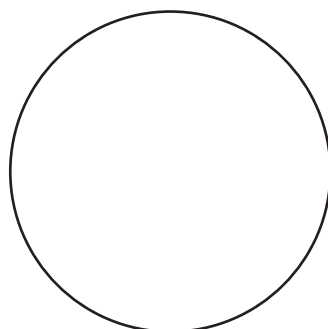
Wat doet u op woensdag en vrijdag? Uw begeleider vertelt wat hij op woensdag en vrijdag doet.

Hieronder ziet u twee taarten. Elke dag is een taart die hij in stukken snijdt. Elk stuk is iets wat hij doet, een activiteit. Hij tekent de stukken in de taart en hij vertelt ook wat het grootste stuk van zijn taart is. Als hij bijvoorbeeld op vrijdag zes uur naar de televisie kijkt, dan is televisie kijken het grootste stuk van de taart.

De woensdag van uw begeleider



De vrijdag van uw begeleider



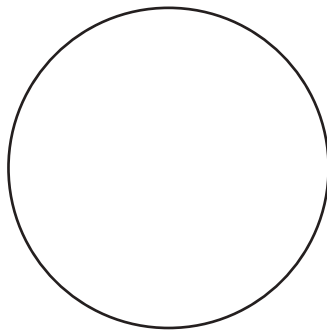
Snijd uw eigen taart in stukken.

Dit kunnen vier stukken zijn, maar het kunnen er ook tien zijn.

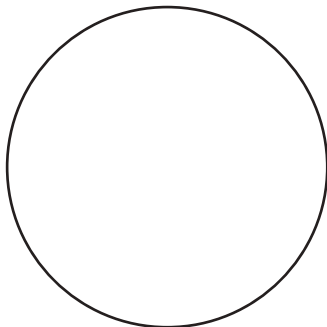
Welk stuk is het grootst? Dus aan welke activiteit geeft u de meeste tijd?

Is er een activiteit bij waar u blij van wordt?

Uw woensdag



Uw vrijdag



## 7 Hoe smaakt de taart?

In de voorgaande oefeningen zijn droom en werkelijkheid tegenover elkaar gezet. De droom is misschien wat bijgesteld, maar nu komt de expliciete vraag naar de **beoordeling** van de werkelijkheid: is de man tevreden met zijn huidige leven? Als hij een sociaal wenselijk of ontwijkend antwoord geeft op de vraag naar de zoetheid van zijn leven, praat dan voorzichtig over contrast aan tussen zijn dromen en zijn activiteiten.

U hebt uw taarten in stukken verdeeld.

Hoe smaken die stukken?

Zit er suiker in uw taart? Is uw leven zoet genoeg?

Of zijn alleen uw dromen lekker zoet?

Bespreek deze vragen met uw begeleider.

## 8 Het leven zoeter maken

Deze opdracht heeft als doel de man warm te maken voor het bezoeken van een activiteit. De opdracht gaat uit van het idee dat de man zelf de kwaliteit van zijn eigen leven kan verbeteren door actief te worden.

Stimuleer de man om de informatie te delen die hij zelf heeft. Neem ruim de tijd voor dit onderdeel.

Daarna geeft u informatie. U laat zien wat de mogelijkheden in de buurt zijn voor de man. Observeer hoe hij reageert op het aanbod. Bekijk samen waar elke activiteit is, hoelang het duurt, voor wie het is etc. Maak zo mogelijk gebruik van een computer en laat hem zien waar hij informatie kan vinden.

Laat hem tenslotte kiezen waar hij wil gaan kijken.

Als u de indruk heeft dat de man zelf een afspraak kan regelen, laat hem dat dan zelf doen. Blijkt er geen georganiseerde cursus of activiteit te zijn die bij de man past, onderzoek dan samen of er een **niet** georganiseerde activiteit is waar hij wel naartoe wil. U kunt bv. samen naar een kindervoetbalwedstrijd gaan of naar de sportschool; u kunt vrijwilligers opzoeken, buurtcoaches etc. U kunt ook samen een activiteit **doen**: de man kan bv. met u en zijn (klein) kind naar de kinderboerderij.

Als u de indruk heeft dat de man zelf een afspraak kan regelen, laat hem dat dan zelf doen.

We willen allemaal graag een leven dat zoet smaakt.

Maar hoe maken we ons leven zoeter?

We kunnen zelf ons leven een beetje zoeter maken door iets nieuws te leren. Iets nieuws leren of iets nieuws doen, kan ons trots en tevreden maken.

Wat kunt u doen of leren in uw stad of dorp? Wat voor activiteiten zijn daar?

Er zijn speciale activiteiten voor mannen, misschien ook wel vlakbij uw huis.

Wat weet u van activiteiten in uw buurt?

Wat doen ze bijvoorbeeld in uw moskee?

Uw begeleider heeft ook informatie over activiteiten.

Bespreek samen de informatie. Uw begeleider kan u ook laten zien waar u de informatie op internet kunt vinden.

Bij welke cursus of activiteit zou u willen kijken?

Kies een cursus of activiteit.

Uw begeleider zal daar een afspraak maken.

Is er **geen** cursus of activiteit die bij u past?

Waar zou u dan kunnen gaan kijken?

Hebt u bijvoorbeeld een (klein)zoon die voetbalt? Zou u daar willen gaan kijken?

Of zou u iets willen doen met 1 van uw (klein)kinderen?

Bespreek met uw begeleider wat jullie kunnen gaan doen.

Als het nodig is om een afspraak te maken, zal uw begeleider dat doen.

## 9 Wat hebben we gedaan?

Help de man zo nodig met samenvatten. Bespreek de opdrachten voor op die manier voor. Spreek vraag 3 ook door. Deze zet de droom in een ruimer perspectief door te vragen wat vrouw of familie over hem dromen. Laat vraag 2 overslaan als er geen dromen zijn besproken, maar misschien kunt u de man wel verleiden om 3 te doen. Als de man internet heeft kan hij ook de zoekopdracht (4) doen.

We komen aan het eind van deze bijeenkomst. Laten we even terugkijken. Straks komt u thuis. Wat gaat u daar vertellen?

## 10 Opdrachten thuis

- 1 Vertel thuis aan uw vrouw of familie wat we hebben gedaan.
- 2 Wat vinden zij van uw droom, zoals hij nu is?
- 3 Hebben zij ook een droom over u?
- 4 Zoek op internet naar meer informatie over activiteiten in uw buurt.

## 11 Afspraak

Als de man niet zo schrijfvaardig is kunt u de afspraak noteren.

Onze volgende afspraak is op:

Datum: .....

Dag: .....

Tijd: .....

Plaats: .....

## Vierde bijeenkomst

In deze bijeenkomst geeft de man zijn mening n.a.v. foto's van sociale activiteiten, cursussen en werk. Er wordt gepraat over het realiseren van zijn droom.

Maak aantekeningen voor uzelf.

### 1 Welkom

Fijn dat u er weer bent. De vorige keer hebben we gepraat over wat u doet, over wat u droomt en over activiteiten bij u in de buurt. Vandaag gaan we naar nieuwe foto's kijken. Misschien brengen ze u nieuwe ideeën.

### 2 Opdrachten thuis

Begin weer met een wandeling als dat mogelijk is. Vraag naar de reactie van zijn vrouw op de (bijgeschaafde) droom. Ook haar droom over hem is interessant om over te praten. Op welk gebied liggen haar verwachtingen? Hoe reageert de man hierop? Wat kan hij ermee? Als de man er niet over wil of kan praten, laat u de opdracht rusten. Misschien heeft hij wel op internet gezocht en wil hij daar over praten?

Vertel iets over de opdrachten thuis. Hoe ging het?

### 3 Foto's kijken

Dit zijn foto's van sociale activiteiten die deels herkenbaar zullen zijn of gewenste situaties zullen voorstellen. Sommige foto's kunnen een negatieve reactie uitlokken.

Het doel is om de man te laten nadenken over zijn rol als ouder en echtgenoot, om zijn blik breder te maken. Ook wordt hij uitgenodigd om zich uit te spreken over zijn prioriteiten m.b.t. de besteding van zijn geld. De laatste twee vragen betreffen zelf sporten en zelf praten op school met de docent van een kind.

Belangrijk is dat de foto's een stevig gesprek op gang brengen, waarbij de vragen als inspiratie zijn bedoeld; ze hoeven niet stuk voor stuk te worden beantwoord. Vraag door indien nodig. Bij de foto's over sporten kunt u het gesprek op gezondheid brengen: de eigen gezondheid en die van de kinderen; bij de foto's met kinderen en school kunt u praten over het belang van praten op school, over het belang van voorlezen, etc.

Als u nog een beetje meer wilt prikkelen, kunt u de situatie op een foto veranderen, bijvoorbeeld: als nou de vrouw een lamp zou indraaien en de man staat er naast. Wat vindt u dan van de foto? Waarom vindt u dat?

De mannen op de volgende foto's doen allerlei activiteiten: met familie, vrienden of in hun eentje. Kijk naar de volgende foto's en beantwoord de vragen.

Wat vindt u van deze activiteiten?

Welke activiteiten vindt u belangrijk?

Waarom vindt u dat?

Voor wie zijn ze belangrijk?

Welke vindt u niet belangrijk?

Waarom vindt u dat?

Wat vindt u van de vaders op deze foto's?  
Zijn dit goede vaders voor hun kinderen?  
Zijn dit goede mannen voor hun vrouwen?  
Welke foto vindt u niet goed?  
Waarom vindt u die niet goed?

Wat moet een goede vader doen volgens u?  
En wat moet hij niet doen?  
En wat denken uw vrouw en kinderen? Hoe kijken zij naar u?  
Wanneer vinden zij u een goede man en vader? Wat denkt u?

Zou u geld willen betalen om te zwemmen met je gezin? Waarom wel of niet?  
Zou u geld willen betalen voor de judoles van uw kinderen? Waarom wel of niet?  
Zou u zelf met de docent van uw kind willen praten? Waarom wel of niet?  
Zou u zelf naar de sportschool willen of willen voetballen? Waarom wel of niet?



*Uw kinderen naar Arabische les brengen*



*Zwemmen*



*Kijken naar judo*



*Voorlezen*





*Naar de kinderboerderij*



*Met uw vrouw naar de markt*



*Thuis een klusje doen*



*Strijken*



*Praten op school over uw kinderen*



*Voetballen met vrienden*



*Krachtraining in de sportschool*



*Sleutelen aan de brommer met uw zoon*



*Kijken op internet met uw dochter*

#### 4 Nieuwe foto's kijken

Dit zijn foto's van cursussen en werk. De man wordt gevraagd aan te geven wat hij niet en wel wil. Ook moet hij nadenken over wat zijn vrouw of familie zou willen.

U kunt deze foto's ook gebruiken om te vragen of hij mensen kent die dit doen en wat hun ervaringen zijn.

U kunt op veel manieren actief zijn. Iets doen met vrienden of familie is een activiteit, sporten is een activiteit, een klus doen, werken; een cursus doen is ook een activiteit. De mannen op de volgende foto's zijn aan het werk of doen een cursus.

Kijk naar de foto's en beantwoord de vragen.

Wat vindt u van deze activiteiten? Geef bij elke foto uw mening.

Wat wilt u zeker **niet** doen?

Waarom wilt u dat niet?

Wat zou u **wel** willen doen?

En wat zou uw vrouw of familie graag willen dat u doet?

Is er een activiteit bij die echt bij u past?



*Werken in uw eigen zaak*



*Werken op de markt*



**Buurtcoach**



**Helpen met oversteken**





*Helpen op school*



*Werken in het buurthuis*



**Buschauffeur**



**Cursus kleren maken**



*Cursus omgaan met geld*



*Taalcursus*



**Computercursus**



**Cursus fietsen repareren**

## 5 Respect

Deze opdracht kan de man ervan bewust maken dat er veel manieren zijn om respect te krijgen en op die manier zich gezien te voelen. Zet eventueel uw eigen mening tegenover die van de man.

Elke man wil respect krijgen: van zijn familie, vrienden maar ook van mensen die hij niet kent of niet zo goed kent.

U kunt bijvoorbeeld respect krijgen met wat u doet, met uw activiteiten.

Kijk nog eens naar de foto's van vandaag.

Welke activiteiten geven respect?

Respect van wie?

## 6 Wat vindt u van ...?

In deze oefening staan een aantal belangrijke (emancipatorische) kwesties in de vorm van stellingen op een rij. Hierover moet de man zich uitspreken. Maak een selectie als u bijvoorbeeld al genoeg hebt gepraat over man - vrouw verhoudingen of over zijn rol als vader. Laat in ieder geval de uitspraak over vrijwilligerswerk aan bod komen en de uitspraak over taalles.

We hebben veel foto's gezien en over veel vragen gesproken.

Hebt u nieuwe ideeën gekregen?

Wat vindt u van de volgende uitspraken? Geef uw mening.

- 1 Een goede vader helpt zijn kinderen, bijvoorbeeld door ze voor te lezen of door ze aan te kleden.
- 2 Een man helpt niet in het huishouden. Koken en strijken is voor vrouwen.
- 3 Een vader kan iets leren van zijn kinderen, bijvoorbeeld over de computer.
- 4 Vrijwilligerswerk - bijvoorbeeld helpen op school - is niet voor mannen. Mannen krijgen geld voor hun werk.
- 5 Een man en zijn vrouw moeten de Nederlandse taal goed leren spreken. Zij moeten naar een taalcursus gaan.

**Kies de opdracht die het best bij u past: 7 of 8**

## 7 Wat doen we met uw dromen?

We gaan terug naar uw dromen, daar gaan we iets mee doen.

Hoe ziet uw droom er nu uit?

Is hij hetzelfde gebleven, groter, kleiner of anders geworden? Vertel erover.

Uw droom is een reis naar een plaats waar u nog nooit bent geweest. Het kan een lange, zware reis worden. U kunt wel vragen naar de weg, maar u moet de reis zelf maken, alleen.

Wat moet u doen voor uw droom?

Waar begint de route? Wat is uw eerste stap op weg naar uw droom? Met welke cursus of activiteit gaat u beginnen?

Hoe lang gaat de reis duren?

U moet op een reis regelmatig stoppen om te tanken.  
Cursussen en activiteiten zijn benzine: brandstof waarop u verder kunt gaan, naar uw droomplaats.

Hebt u veel of weinig brandstof nodig? Wat denkt u?

Wat hebt u verder voor de reis nodig?

Van een reizen wordt u moe. Bent u sterk genoeg?

Aan wie gaat u hulp vragen om de reis te plannen?

Praat samen met uw begeleider over de route die u gaat nemen. Bespreek samen waar uw route begint, wat u het eerst gaat doen.

Wat moet er bij u veranderen om de reis te kunnen maken?

## 8 Hebt u geen dromen of hebt u dromen buiten Nederland?

Misschien hebt u geen echte dromen of wilt u over 10 jaar terug naar uw eigen land.

Is er dan wel iets wat u in Nederland graag zou willen leren of doen? Wat hebt u daarvoor nodig? Bespreek dit met uw begeleider.

## 9 Wat hebben we gedaan?

Help de man zo nodig met samenvatten. Bespreek de opdrachten voor thuis op die manier voor.

We komen aan het eind van deze vierde bijeenkomst. Laten we nog even terugkijken. Straks komt u thuis. Wat gaat u daar vertellen?

## 10 Opdrachten thuis

- 1 Praat thuis over de foto's. Wat vinden uw vrouw of familie van de foto's?
- 2 Praat over uw droom of over wat u wilt leren of doen. Wat denken ze thuis: met welke activiteit moet u beginnen?

## 11 Afspraak

Als de man nog niet toe is om naar een activiteit te gaan kijken, kunt ook afspreken om samen met hem te kijken in het zwembad, in de bibliotheek etc. Samen iets sportiefs doen is ook een mogelijkheid.

Als de man niet zo schrijfvaardig is kunt u de afspraak noteren.

Uw begeleider heeft een afspraak gemaakt bij een cursus of activiteit.

We gaan naar: .....

De datum is: .....

De dag is: .....

Het begint om: .....

Het adres is: .....

Ik ga foto's maken van de activiteit.

## Vijfde bijeenkomst

Deze bijeenkomst is bijna in zijn geheel gewijd aan het bezoeken of doen van een activiteit. Zo'n bezoek is belangrijk, omdat het de man over een drempel heen kan helpen.

Als een bezoek of activiteit moeilijk te organiseren is, kunt u de bijeenkomst helemaal overslaan.

### 1 Welkom

Fijn dat u er weer bent. De vorige keer hebben we naar foto's gekeken en we hebben gepraat over de route naar uw droomplaats. Vandaag gaan we samen naar een activiteit. Maar voordat we weggaan, praten we nog over het opdrachten van de vorige keer, maken we een afspraak voor de volgende keer en krijgt nieuwe opdrachten voor thuis. Vergeet straks niet om foto's te maken!

### 2 Opdrachten thuis

Vraag naar de reactie van zijn vrouw of familie: welke activiteit vinden zij geschikt om mee te beginnen? Wat vindt hij daarvan?

Vertel iets over de opdrachten. Hoe ging het?

### 3 Afspraak

Maak alvast een afspraak voor de volgende keer, voordat u op stap gaat.

We maken alvast een afspraak voor de volgende keer.

Onze volgende afspraak is op:

Datum: .....

Dag: .....

Tijd: .....

Plaats: .....

Opdracht 4 komt na het bezoek

### Na het bezoek:

### 4 Wat hebben we gedaan?

Misschien is het goed om even ergens te gaan zitten na het bezoek of de activiteit, om rustig te praten over deze ervaring. Wat waren zijn indrukken? Wat voor foto's heeft hij gemaakt? Met dit gesprek bereidt u de opdrachten voor thuis voor.

Vertel uw begeleider wat u ervan vond. Laat ook uw foto's zien.

### 5 Opdrachten thuis

Dit is uw opdracht

Praat thuis met uw vrouw of familie over de activiteit die u hebt gezien. Laat uw foto's zien.





## Zesde bijeenkomst

In deze bijeenkomst wordt het begin van het toekomstplan schriftelijk vastgelegd.

### 1 Welkom

Begin weer met een wandeling als dat mogelijk is. Vraag hoe zijn vrouw of familie reageerde op zijn verhaal.

### 2 Opdrachten thuis

Vertel iets over de opdrachten. Hoe ging het?

### 3 Een plan

*Nu is het tijd om iets vast te leggen en om afspraken te gaan maken.*

*De man heeft nu zoveel input gehad dat hij moet kiezen, een realistische, eerste stap moet maken. Dit kan een 'officiële' activiteit zijn (zie opdracht 5), maar als dat niet aansluit, kan het ook om een gewone, niet georganiseerde sociale activiteit gaan (zie opdracht 6). U kunt hierbij denken aan: voetbalwedstrijden van een zoon bijwonen, elke woensdagmiddag iets doen met de kinderen, meehelpen op school, een buurman helpen die slecht ter been is, zwemmen met vrienden etc.*

We hebben in de vierde bijeenkomst gepraat over wat u wilt leren of doen. Nu gaan we een echt plan maken. Waar wilt u mee beginnen? Wat gaat u doen?

Het kan een cursus of activiteit zijn waarvoor u zich moet inschrijven.

Het kan ook een activiteit zijn met familie, vrienden of andere mannen.

En weet u al wat u uw volgende stappen zijn?

Bespreek het plan met uw begeleider.

### 4 Het begin van uw route

Hier volgt een keuze tussen een georganiseerde activiteit en een niet georganiseerde activiteit

Beginnt u met een activiteit waarvoor u zich moet inschrijven?

Ga dan verder met opdracht 5.

Is het een activiteit waarvoor u zich **niet** hoeft in te schrijven?

Ga dan verder met opdracht 6.

### 5 Hoe gaat u dat regelen?

Het is belangrijk dat de man zich daadwerkelijk inschrijft voor een activiteit, dat hij zich bindt aan een verplichting. Als hij dit niet zelf kan, zal uw hulp daarbij nodig zijn.

Wanneer gaat u beginnen met deze activiteit?

Hoe vaak gaat u dit doen?

Is de activiteit op een bepaalde tijd?

Is de activiteit op een bepaald adres?

Activiteit: .....  
Datum: .....  
Tijd: .....  
Adres: .....  
Kosten: .....

## 6 Gaat u iets doen met familie, vrienden of met andere vaders?

Ook bij een niet georganiseerde sociale activiteit moeten afspraken worden gemaakt; de man moet een verplichting aangaan.

Wanneer gaat u beginnen met deze activiteit?

Hoe vaak gaat u dit doen?

Is de activiteit op een bepaalde tijd?

Is de activiteit op een bepaald adres?

Activiteit: .....  
Ik begin op: .....(dag en datum)  
Ik doe het: elke week/1 keer per 2 weken/1 keer per 3 weken /elke maand  
Tijd: ..... (alleen invullen als de tijd belangrijk is)  
Adres: ..... (alleen invullen als het adres belangrijk is)

## 7 Wat gaat u na deze cursus of activiteit doen?

Kijk samen verder dan de eerste stap en kies zo mogelijk al een tweede cursus uit.

Het is belangrijk om al een groter stuk van uw route te plannen. Bespreek met uw begeleider wat uw volgende stap kan zijn.

## 8 Afspraken

Volg de man op zijn route. Maak afspraken om te informeren hoe het gaat, en om hem verder te helpen met zijn planning. Zorg voor een 'warme' overdracht.

Maak met uw begeleider regelmatig een afspraak. Dan kunt u hem vertellen hoe het met uw activiteit gaat en dan kunt u hem ook vragen stellen.

### Eerste afspraak

Onze volgende afspraak is op:

Datum: .....  
Dag: .....  
Tijd: .....  
Plaats: .....

## 9 Uw certificaat

Het is belangrijk dat de man een tastbaar bewijs meekrijgt van zijn inspanningen. Maak van het tekenen een plechtig moment. U vindt het certificaat op de volgende pagina. Vul het in en print het uit op dik papier.

U krijgt van uw begeleider een certificaat. Daarop staat dat u deze training met succes hebt afgemaakt.



*(ruimte voor logo van uw eigen organisatie)*

# Certificaat van

---

**Hij heeft met succes de training 'Kies je route' afgemaakt.**



Plaats en datum .....

Handtekening begeleider

.....

Handtekening deelnemer

.....



## Bijlage 1 Uitleg over het materiaal

### Doelen en doelgroep

Dit materiaal is gemaakt voor allochtone mannen van alle leeftijden. Het gaat om mannen die niet zo actief zijn in de Nederlandse maatschappij en die meestal geen werk hebben. Het eerste doel van het materiaal is de mannen aan te zetten tot zelfreflectie: wie ben ik, waar ben ik goed in en wat wil ik? Het einddoel is dat de deelnemer zelf een cursus of activiteit gaat doen. Om die doelen te bereiken wordt de man uitgenodigd om te praten over:

zijn geschiedenis, zijn verhaal

zijn dagelijkse bezigheden

zijn identiteit en zelfbeeld

zijn denkbeelden, wensen en dromen

mogelijke cursussen, activiteiten of werk

Hij wordt gestimuleerd om zelf de eerste stap te zetten met een concrete inschrijving voor een cursus of activiteit.

### Opbouw en inhoud

Er zijn in totaal zes bijeenkomsten die uitlopen op een concreet plan.

Het materiaal begint voorzichtig en verkennend (bijeenkomst 1 en 2) en dringt daarna wat verder door in de leef- en denkwereld van de man (bijeenkomst 3). Reflectie op eigen denkbeelden (bijeenkomst 4), in combinatie met concrete informatie over activiteiten en cursussen (bijeenkomst 3 en 4), faciliteren de keuze voor een eerste activiteit (bijeenkomst 5 en 6). Tijdens het korte traject worden partners of familie d.m.v. opdrachten voor thuis betrokken bij de inhoud en voortgang. Een certificaat vormt de afsluiting van de bijeenkomsten; daarop staat vermeld dat de training met succes is afgerond,

### Kort overzicht van de inhoud

Bijeenkomst 1	Kennismaken met de man en voorzichtig verkennen van zijn leefwereld via foto's.
Bijeenkomst 2	In kaart brengen van zijn geschiedenis, zijn identiteit en dromen.
Bijeenkomst 3	Dromen laten bijstellen. Actuele tijdsbesteding van de man in kaart brengen; mogelijke tijdsbesteding laten zien.
Bijeenkomst 4	Uitspraken ontlocken m.b.t. sociale activiteiten, cursussen en werk via foto's. Droom laten omzetten in eerste stap.
Bijeenkomst 5	Het bezoeken van een cursus of activiteit
Bijeenkomst 6	Het vastleggen van het begin van een toekomstplan

### **Fotomateriaal**

Het fotomateriaal is zorgvuldig samengesteld. Op elke foto is één, goed herkenbare handeling afgebeeld, tegen een zo rustig mogelijke achtergrond. De mannen op de foto's zijn van verschillende etnische achtergronden, zodat de identificatiemogelijkheden maximaal zijn.

### **Totale tijdsduur en tijdsduur per bijeenkomst**

De opdrachten zijn verdeeld over 6 bijeenkomsten. U kunt de zes bijeenkomsten in zes weken doen, maar u kunt ook kiezen voor meer of minder dan zes bijeenkomsten. Wel raden we aan om niet meer dan een week tussen de bijeenkomsten te laten zitten, omdat anders alles wegzakt.

Hoe lang elke bijeenkomst duurt is moeilijk te voorspellen. We kunnen daar geen precieze uitspraken over doen. We schatten tussen drie kwartier en anderhalf uur.

### **Individueel of groep**

Het materiaal wordt bij voorkeur in kleine groepjes behandeld. In een groep gebeurt meer: er is meer kans op uitwisseling van denkbeelden en ervaringen. Mannen kunnen met elkaar in discussie gaan en elkaar stimuleren. Ook kunnen taalvaardiger mannen een steun zijn voor minder taalvaardige mannen.

### **De begeleider**

Het succes van de bijeenkomsten zal voor een deel afhankelijk zijn van uw kwaliteiten als begeleider. Er staan weliswaar aanwijzingen voor de begeleiding in het begeleidermateriaal, maar dit zijn globale richtlijnen. Het precieze verloop van de bijeenkomsten, de reacties bv. van de deelnemers op het materiaal, kan niet worden voorspeld.

Welke kwaliteiten worden van u verwacht?

U moet in staat zijn om het vertrouwen van de man te winnen; u moet veiligheid kunnen bieden en de man positief benaderen, liefst ook met een beetje humor. Tegelijkertijd moet u de man kunnen prikkelen, door kunnen vragen en door kunnen dringen tot de man. U moet om kunnen gaan met weerstanden; kunnen verleiden en meningen ontlokken. U houdt door het geven van voorbeelden de man alleen een spiegel voor, zodat deze zelf conclusies kan trekken. U legt echter geen oordelen op, u bent niet dominant. U gaat uit van de autonomie van de man. U moet goed kunnen luisteren en observeren (en die observaties noteren) en beschikken over kennis van verschillende culturen. U bent geduldig: iemand die al jaren vastzit in een patroon, laat zich daar niet in zes bijeenkomsten opeens uithalen. U moet dus tevreden zijn met een kleine stap. Tot slot: u moet uw eigen grenzen kennen, u bent geen psycholoog. Als u grote problemen vermoedt, verwijst u door naar een professionele hulpverlener, het liefst in de eigen taal.



## Bijlage 2

De volgende personen en instanties willen we bedanken voor hun expertise. Hun ideeën of commentaar zijn bij het maken van deze training van zeer grote waarde geweest.

- 1 Perihan Utlu van stichting Vizyon, Amsterdam
- 2 Anita Schwab van Vadercentrum Adam, Den Haag
- 3 Wil Verschoor van Movisie, Utrecht
- 4 Chaib Lajlufi van advies- en trainingsbureau Divers, Haarlem
- 8 Nienke Witkamp van Stichting Cumulus, Utrecht
- 7 Petra Mast van Vluchtelingenwerk Zuid Holland, Leidschendam-Voorburg
- 8 Rachid Adaudi, docent inburgering/NT2 AlexanderCalder/Capabeltaal
- 9 Coos de Jong, taalcoach, Den Haag
- 10 Ibrahim Cilik en Andre Abdallah van Steunpunt Steunmannen, Amsterdam
- 11 Niels Mulders, sociaal cultureel werker Vadercentrum Adam, Den Haag
- 12 Erkan Yiğit, socioloog, Amsterdam
- 13 Achmed Baâdoud, wethouder stadsdeel Osdorp, Amsterdam.

Geraadpleegde literatuur:

- 1 Bidden en boodschappen doen. Rapportage over de emancipatie van laagopgeleide allochtone mannen in Amsterdam. BMO, Amsterdam juni 2006.
- 2 Verslag van de Studiemiddag over de emancipatie van allochtone mannen BMO, juli 2006.
- 3 De onmisbare Schakel. Verslag van de conferentie van het Netwerk Vertrouwenspersonen Amsterdam West, februari 2009.
- 4 P. Utlu en W. Verschoor. Trainershandboek 'Man Actief', Uitgever Movisie.
- 5 Steunpunt Steunmannen stadsdeel Bos en Lommer. Projectplan 2008-2011 Impuls, Amsterdam
- 6 Een beter leven. Documentaire van Karin Junger over de 1e generatie allochtone mannen en hun kinderen (zonen).
- 7 Dossier emancipatie en zwarte, migranten- en vluchtelingenmannen. Website E-Quality, kenniscentrum voor emancipatie, gezin en diversiteit. Juli 2008.
- 8 'Onder Marokkanen'. Bijlage van de Volkskrant van 10 december 2008.
- 9 Houtkoop H. Veenman J. (red.), Interviewen in de multiculturele samenleving, 2002.

