

Samo

M A G A Z I N E

In de kijker
Familiesalons

Feiten en cijfers
Waardeer
onbetaalde arbeid

Noël Slangen
"Armoede
is een handicap"

Tine en Hilde vertellen
hun verhaal over burn-out

**"We willen het taboe
doorbreken"**



Inhoud

Column: Blijf in je kot **3**

Prikbord **4**

Feiten en cijfers: Waardeer
onbetaalde arbeid **6**

Het mag geen taboe zijn om
over burn-out te spreken **7**

In de kijker: Familiesalons **11**

Noël Slangen: "Armoede is een
handicap" **14**

De Woonzaak **16**

De week van Miranda **18**

Jefs tuintips **19**

Speel mee en win! **20**

Deel jouw kijk op onze thema's.

Wil je reageren op een van onze artikels of heb je een suggestie voor
volgend nummer? Stuur een mailtje naar info@samo-magazine.be

Colofon

SAMENLEVINGSOPBOUW WEST-VLAANDEREN VZW
www.samenlevingsopbouwvl.be

SECRETARIATEN:

- Torhoutsesteenweg 100A, 8200 BRUGGE
050 39 37 71
Ondernemingsnummer BE0429.735.932 –
RPR Brugge
- Hoogstraat 98 bus2, 8800 RUMBEKE
051 24 29 28

WERKTEN MEE AAN DIT NUMMER:

Pieter-Jan Alliet, Peter Ketelers, Lieze Pareit,
Tiny Scheipers, Veerle Verslype, Jan Wielockx

We danken ook alle geïnterviewde personen.

EINDREDACTIE:
Peter Ketelers

FOTOGRAFIE:

Nelle Klikt (coverfoto en foto's Tine en Hilde), Flo
Vandenbussche (foto's burnoutkanarie)

VORMGEVING:
de-formatie.be Beernem

DRUK:
Drukkerij Hudders Oedelem

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:
Tiny Scheipers
Torhoutsesteenweg 100 A 8200 Brugge

JE KRIJGT SAMO MAGAZINE
VOOR HET EERST IN HANDEN?
Dit plezier gunnen we je 2x per jaar!

Schrijf je in voor een GRATIS ABONNEMENT op
SAMO MAGAZINE via
www.samenlevingsopbouwvl.be/inschrijven

ADRESWIJZIGING ABONNEES
info@samo-magazine.be

VOLG ONS OP FACEBOOK
fb.com/SamenlevingsopbouwWestVlaanderen

Blijf in je kot

Op het moment van het ter perse gaan van dit nummer, houdt de corona epidemie ons nog stevig in zijn greep. Voorlopig hebben we nog geen zicht op hoe ons leven er binnen een maand zal uitzien of op de gevolgen voor onze samenleving en economie.

De hamsterwoede en de lockdown-parties ten spijt, houden we ons al enkele weken goed aan de regels en blijven we thuis. Veel werknemers zijn tijdelijk werkloos, anderen doen aan telewerk. Samen houden we er de moed in, op anderhalve meter van elkaar.

Ook wij passen ons aan. Groepsbijeenkomsten worden afgelast of uitgesteld. Huisbezoeken vervangen we door telefoontjes of chatgesprekken. Voor gezinnen die geen computer of printer hebben, brengen de brugfiguren werkblaadjes en leesboeken aan huis. Samenlevingsopbouw Brussel coördineert zelfs tijdelijk de voedselbedeling. Uitzonderlijke tijden, vragen om uitzonderlijke acties.

Want, hoewel het virus niemand ontziet, dreigen de meest kwetsbaren dubbel getroffen te worden. Zij hebben geen riante woning met tuin. Zij kunnen hun kinderen niet de ondersteuning bieden om aan thuisonderwijs te doen. "Een kind in armoede groeit vaker op in een angstige en gespannen omgeving," zegt Noël Slangen verder in dit magazine.

"Het aanpakken van het woningtekort en de hoge energiekosten kan veel stresssituaties wegnemen." Die alarmbellen klinken in deze tijden nog luider, de Woonzaak (pg. 16) wint elke dag aan belang. Nog volgens Slangen moeten we mensen in armoede meer betrekken, netwerken met hen uitbouwen en hen uit het isolement halen. Mee kunnen doen, daar gaat het om. Het is de missie van onze organisatie en zit verweven in de verhalen die we brengen in dit nummer van SAMO.

Bekijken we deze coronatijd als een sociaal experiment, dan zien we dat er iets aan het bewegen is in de maatschappij. Vandaag voelen we ons allemaal een beetje kwetsbaar. Laten we dat momentum grijpen en als alles terug normaliseert niet zomaar terugkeren naar de orde van de dag. Tijdelijk schoten we in actie om noodhulp te bieden. Burgers en overheden organiseerden hartverwarmende initiatieven. Na de noodmaatregelen vragen we politici echter te kiezen voor structurele oplossingen, want een applaus of titel van 'onze helden' volstaat niet als erkenning. Voedselbedeling is een schandvlek voor een welvarend land en de kenniskloof kan het onderwijs pas dichtten als het resoluut kiest voor gelijke kansen.

We houden vol en maken het beste van ons leven in quarantaine, maar we missen fysiek contact, een knuffel, onverwachts bezoek,

een écht gesprek met vrienden. Ik hoop dat we binnen een maandje 'de Week van Verbondenheid' kunnen organiseren en de zomer vieren met feesten en muziek. Staat jouw langste tafel al klaar?

Peter Ketelers

communicatiemedewerker

Samenlevingsopbouw West-Vlaanderen vzw



Prikbord



Bedankt

Mélodie,

welkom Linde Vande Woestyne. In Moorslede en Deerlijk mogen ze een nieuw gezicht verwachten. Deze zomer neemt Linde de fakkel over van opbouwwerkster Mélodie Coudron. Linde zal de ontwikkeling van zorgzame buurten in de pilootgemeentes verder ondersteunen. Ook de regionale uitwisselingstafels met andere gemeenten van de provincie zal Linde voor haar rekening nemen. (i.s.m. VVSG, dienstverlenende vereniging westhoek en W13)



In de week van de vrijwilliger bedankten we onze 300 vrijwilligers met een muntrolletje als leuke attentie. Bedankt vrijwilligers, jullie leveren uitMUNTend werk!

Word jij onze nieuwe vrijwilliger?

♥ Steek jij graag de handen uit de mouwen? We zoeken binnen ons project **Tijdelijk Bezetting van Sociale Leegstand in Brugge** mensen voor klein tuinonderhoud.

Ook vrijwilligers die over een camionette of remorque beschikken en

één keer per week huishoudtoestellen willen vervoeren.

📷 Ken je veel van fotografie of video? Dan ben jij de geknipte persoon om mee te werken aan ons magazine, onze nieuwsbrief, website en sociale media.

🎓 Misschien wil je wel nieuwkomers helpen met de Nederlandse taal of lagere schoolkinderen uit kwetsbare gezinnen helpen met het huiswerk?

Vrijwilligerswerk bij Samenlevingsopbouw is heel divers en op maat van ieders talenten. Interesse? Neem dan contact op met karen.viaene@samenlevingsopbouw.be, 0474 91 96 27. Samen zoeken we naar de inzet die het beste aansluit bij jouw en onze wensen.



Jean-Marie

Op 22 januari 2020 verloren we onze voorzitter door een plots overlijden. Het afscheid van Jean-Marie is een groot verlies voor onze organisatie. Erg betrokken op de werking, steeds aanspreekbaar, met een eigen 'gedacht', maar ook met respect voor een andere kijk, zeer competent en rechttoe-rechtaan. Zo zullen we hem steeds herinneren.

Surplus wordt Samo Magazine

Geschrokken of verrast bij het lezen van dit magazine? Inderdaad, de vertrouwde Surplus kreeg een Make-Over. We willen je met dit magazine blijven informeren over belangrijke maatschappelijke thema's en het reilen en zeilen in onze organisatie. Veel leesplezier!

We horen graag wat je van ons vernieuwde magazine vindt. Suggesties of opmerkingen zijn steeds welkom op info@samo-magazine.be



De Langste Eettafel

Dek jij ook je tafel tijdens de Week van Verbondenheid? Tijdens de Week van Verbondenheid van 29 mei tot 07 juni 2020 roepen Samenlevingsopbouw en Bond zonder Naam op tot meer verbondenheid en samenhang in de strijd tegen vereenzaming! In 2019 schoven maar liefst 32.000 mensen aan de Langste Eettafel aan. Doen we dit jaar nog beter?!

Je tafel registreren kan via www.weekvanverbondenheid.be
Placemats en Colruyt korting bonnen vind je ook online. Smakelijk

Wijkfeest Plein Public

Samenlevingsopbouw organiseert op zaterdag 6 juni een buurtfeest in wijk de Nieuwe Stad, Winkelpad 38-40, Oostende. Op het programma staat de inwijding van de picknickbank 'Take good care of me' en het zomerterras aan 'de Bakkerij', de locatie waar ook de Familiesalons plaatsvinden. Geniet vanaf 14u van lekker eten aan de langste tafel, vrolijke deuntjes, workshops en een gek kinderapsalon! Iedereen is welkom.

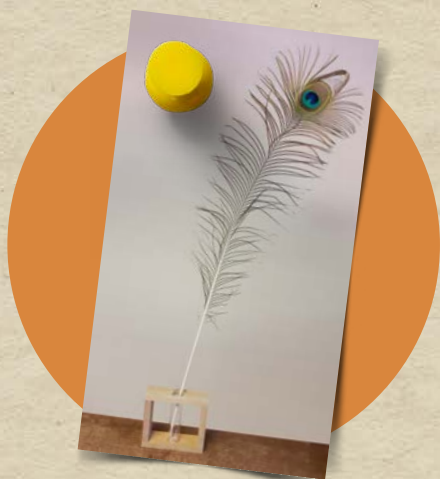


Gratis toegang en zonder inschrijven

De Pluim

Vanaf volgend nummer is dit een volwaardige rubriek in SAMO-Magazine. In coronatijden verdienen zoveel mensen, organisaties en spontane acties een pluim waarvoor we niet willen en kunnen kiezen. We geven dan ook een symbolische pluim aan iedereen die iets positiefs ondernam om de last van de lockdown lichter te maken voor de samenleving.

Ken jij een opmerkelijk initiatief, een straffe organisatie of een kleine held die een pluim verdient? Stuur een berichtje naar info@samo-magazine.be





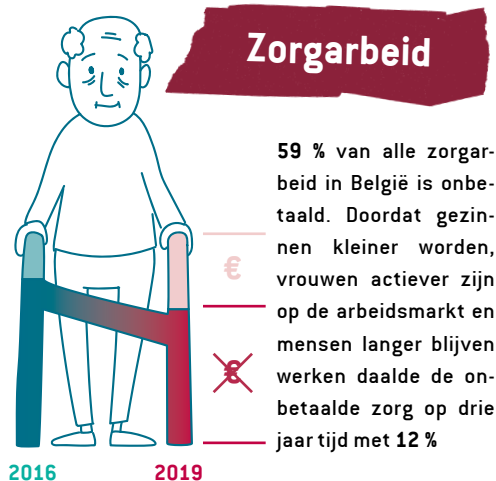
Gemiddeld spenderen we **44,21 %** van onze tijd aan huishoudelijk werk. In vergelijking met mannen spenderen vrouwen **9,5u** per week meer tijd aan huishoudelijk werk en de zorg voor hun kinderen. Mannen hebben **6u** per week meer vrije tijd dan vrouwen.

Feiten en cijfers

Waardeer onbetaalde arbeid

Iemand die zorgt voor een hulpbehoevend familielid, een grootouder die helpt met het huiswerk van zijn kleinkinderen, een man die het huishouden runt, een vrijwilliger die meewerkt in een buurthuis. Dit soort werk is vaak onzichtbaar en niet betaald, maar levert een onschatbare bijdrage aan de samenleving.

We beschouwen deze vormen van arbeid als vanzelfsprekend. Nochtans zou er zonder onbetaalde arbeid geen sprake zijn van betaalde arbeid. Dankzij zorg- en huishoudelijke werk vertrekken andere mensen elke dag vol energie naar hun job.



Mantelzorg



40 % van de vrouwen tussen 45 en 64 jaar verleent onbetaalde mantelzorg voor een hulpbehoevende ouder, familielid, vriend of kennis. **1 op 5** mantelzorgers heeft geen betaald werk door de zorg die ze opnemen. **52 %** van de mantelzorgers ervaart de combinatie tussen betaald werk en zorg als belastend

Vrijwilligerswerk

1 116 000 Belgen zetten zich jaarlijks vrijwillig in binnen een organisatie. Dit komt overeen met **221,2 miljoen uren** of **130 000** voltijdse equivalenten.





Het mag geen taboe zijn om over burn-out te spreken

Hilde

- Getrouwd met Koen en 3 kinderen (28, 27 en 24 jaar)
- Woont in Pittem.
- 30 jaar werkzaam bij Samenlevingsopbouw West-Vlaanderen
- Vindt rust in de natuur, houdt van lopen, dansen en lezen

Tine

- Samenwonend met Jeroen, zijn 3 kinderen (6, 9 en 10 jaar) en hond.
- Woont in Roeselare
- Bezoeker inloophuis de Kom-Af, deelnemer Open School en Vorming Plus
- Passie voor toneel en drama.

Hilde schreef maandenlang aan een script, Tine repeteerde en bracht de scènes op de planken. Ze maakten deel uit van een 30-koppige groep schrijvers en acteurs die samenwerkten aan de theatervoorstelling 'De kanarie in de koolmijn'. Het resultaat is een uniek project over burn-out dat tot stand kwam vanuit de persoonlijke ervaringen van mensen. Twee maanden na de -voorlopig- laatste voorstelling brengen we Hilde en Tine samen om te horen wat het traject voor hen betekende.

HET KAN IEDEREEN OVERKOMEN

Hilde: Zelf speelde ik niet mee als acteur in de voorstelling. Als je, zoals ik, een burn-out ervaring hebt meegemaakt, vraagt zo'n voorstelling veel van je door de emoties die komen bovendien. Ondanks de zwaarte van het traject, heeft het voor mij veel betekend. Omdat we hetzelfde doormaakten, hadden we

maar één woord nodig om elkaar te begrijpen. Dat was bijzonder helend. De voorstellingen zorgden dat ik vanop afstand naar mijn eigen situatie kon kijken. Het besef dat je niet de enige bent die dit beleeft, maakt je sterker. Het deed me deugd om dit te kunnen delen met mijn gezin en familie. Na de voorstelling begrepen ze beter wat burn-out met iemand doet.

Tine: Vorming Plus Midden- en Zuid-West-Vlaanderen merkte dat heel wat deelnemers aan hun vormingsaanbod een periode thuis waren omdat ze kampten met psychische problemen of een burn-out. Dat was de aanleiding en start van het project.

Hilde: In eerste instantie lanceerden ze een oproep voor de scriptgroep. Daar kwamen onverwacht veel reacties op. Ook van mensen die gewoon hun verhaal kwijt wilden, maar daarom niet onmiddellijk interesse hadden om deel te nemen.

Tine: Het toont aan hoeveel mensen nood hebben om te spreken over hun ervaringen.

Hilde: Hoewel het iedereen kan overkomen, zit burn-out nog sterk in een taboesfeer. Daarom wil ik hierover spreken en het taboe doorbreken, wat ook de bedoeling was van 'De kanarie in de koolmijn'.

KWETSBAAR ZONDER JOB

Hilde: Toen ik thuis zat, heb ik aan den lijve ondervonden hoe bepalend een job is in onze samenleving. Ik wilde heel snel terug aan het werk, want een job geeft voor een groot stuk

“Op die momenten begrijp je de situatie van de doelgroep waarvoor we werken maar al te goed. Want dan sta je daar zelf, met al je kwetsbaarheid.”

invulling aan wie je bent. Op die momenten begreep ik de situatie van de doelgroep waarvoor ik werkte maar al te goed. Want dan sta je daar zelf, met al je kwetsbaarheid. En zelf had ik dan nog een netwerk waarop ik kon rekenen. Met ons gezin staan we financieel niet in het rood. Als je op dat moment een alleenstaande mama bent of financiële problemen hebt, is het nog veel moeilijker om dit mee te maken. Bij de Centra Geestelijke Gezondheidszorg zijn er wachtlijsten van ettelijke maanden vooraleer je een gesprek kan krijgen.

Tine: Als je op dat moment naar een psycholoog moet, is dat niet haalbaar. Met leefgeld van 75 euro per week is het simpelweg niet aan de orde om elke 2 weken naar de psycholoog te gaan.

DE KOUDE DOUCHE

Hilde: Ik ben een persoon met een groot verantwoordelijkheidsgevoel die alles heel grondig wilt doen. Deze eigenschap, gecombineerd met een moeilijke periode in mijn project (uitvallen van een collega, agressie-incidenten) zorgden dat mijn batterij volledig plat raakte. In die zin kan je burn-out omschrijven als een energieprobleem. Ik ben op een bepaald moment ook letterlijk uitgevallen: het lukte mij gewoonweg niet meer. De eerste periode stelde ik me veel vragen over wat er aan de hand was. Ik wou snel weer aan het werk, ben na 6 weken terug op het werk, ben ik hervallen. Ik ben uiteindelijk 13 maanden thuis geweest. De werkgever heeft me de kans gegeven om in eerste instantie 8 uur per week terug te beginnen, daarna 12 uur, vervolgens 16u en momenteel 19 uur.

Tine: In de voorstelling speel ik een



Het publiek kon zelf ingrijpen in de theaterscènes



sketch, waar de werkgever aangeeft dat 8 uur gewoon niet kan. "Wat zouden we dan moeten geven van werk? De organisatie en planning moeten wel blijven lopen."

Hilde: Onder druk van de adviseerend geneesheer wou ik binnen het jaar terugkeren, wat me heel wat stress bezorgde. Die gesprekken waren dikwijls een koude douche. Reacties van de adviserend geneesheer zoals "Ik ben ook moe na een dag werken." zijn op die momenten heel pijnlijk. Je wordt bestempeld als profiteur. Burn-out wordt nog te veel aanzien als je eigen schuld. Jij kan het als persoon niet aan, terwijl er in feite vaak ook iets schort aan de werkstructuur. Als je op die momenten niet sterk staat, duwen die negatieve reacties je ook weer helemaal naar beneden.

Tine: Hierover is er een scène, waar mensen aangeven dat ze de persoon met burn-out op een terrasje zagen zitten. En dat ze 'zelfs' aan het lachen was... Mensen staan snel met hun oordeel klaar.

Hilde: In het begin van je herstel is ontspanning nochtans een enorme

uitdaging, want net dat kan je niet meer. Heel wat mensen blijven, omwille van angst voor negatieve reacties, gewoon binnen.

ZORGEN VOOR ELKAAR

Tine: Het mag geen taboe zijn om over burn-out te spreken op het werk. Werkgevers zouden zich menselijk en zorgzaam moeten opstellen. Door rekening te houden met wat haalbaar is en begrip te tonen, neem je al heel wat druk weg bij mensen. Je personeel sensibiliseren rond burn-out is preventief werken. Mensen leren zo beter de signalen herkennen bij zichzelf en bij collega's.

Hilde: Op een verbindende manier communiceren op het werk blijft een grote uitdaging. Wat doet een werksituatie met mij, welke behoefte zit

"Het is belangrijk om regelmatig je frigo leeg te maken, anders gaat die stinken."

hier achter en hoe kunnen we samen zoeken naar goede oplossingen? Vaak praten we er liever niet over, steken we het in onze spreekwoordelijke frigo en houden de deur goed dicht. Nochtans is het belangrijk om regelmatig de frigo leeg te maken, anders gaat die stinken.

Tine: Het is ook niet gemakkelijk om er als omgeving mee om te gaan. Vaak willen mensen taken overnemen, maar dit geeft de persoon met



burn-out dan net een schuldgevoel omdat ze iemand anders nog eens extra belasten.

Hilde: Probeer te luisteren, heb geduld en kom niet aandraven met oplossingen, want dit zal niet werken. Begrip, aandacht en hulp bij kleine concrete dingen werken wel. Bij mij was er veel innerlijke onrust. Het was belangrijk om zelf te zoeken hoe ik hiermee kon omgaan. Het voelde goed om veel lichamelijk bezig te zijn: yoga, lopen, wandelen, dansen, ... Het vraagt telkens veel moed om toe te geven dat je beter wat gas kan terugnemen. In feite is het een andere manier vinden om met je werk en jezelf om te gaan. Je moet een patroon, waar je jarenlang in zat, proberen te doorbreken en dat is niet evident. Ik heb de hete adem van de terugval zeker al gevoeld. En toch merk ik ook dat ik vandaag alweer een stuk verder sta dan bijvoorbeeld in het najaar. Tegelijkertijd ben ik me ook veel bewuster van de signalen die mijn lichaam me stuurt. Ik kan beter kiezen en genieten van dingen. Ik voel meer de pijn, maar ook wat me gelukkig maakt.

INSRINGTHEATER

Tine: Met onze interactieve vorm van theater daagden we het publiek uit om in de huid te kruipen van de werkgever, de familie of de partner. De scènes waren allemaal uit het leven gegrepen, maar werden iets extremer voorgesteld. Op die manier voelde het publiek duidelijk aan dat er ook een andere aanpak mogelijk was. Ze kregen de kans om zelf in te springen en de situatie een andere wending te geven.

Hilde: Bij het begin van de voorstelling vroegen we wie er al op één of andere manier in aanraking was gekomen met burn-out door eigen ervaring of door die van een partner, een collega, ... Bijna alle toeschouwers staken hun hand op. Dat bleek ook uit de reacties van de mensen die insprongen in de scènes.

Tine: De voorstelling brengt iets te weeg bij mensen. Mensen bleven na de voorstelling lang napraten en dat lag niet alleen aan de drankjes. We krijgen heel wat vragen en er zijn voorzichtige plannen om met de voorstelling naar scholen en organisaties

te stappen om dit thema op tafel te leggen. Op die manier kan het begrip rond burn-out nog verder groeien.

Hilde: Aan werkgevers wil ik vooral meegeven om mensen te respecteren in hun proces. En zeker ook voor oudere werknemers op zoek te gaan naar werkbaar werk. Binnen mijn organisatie krijg ik de ruimte om rust te nemen als het even niet gaat. Het herstelproces verschilt van persoon tot persoon. Je kan hier geen termijn op kleven. Bij sommigen zie je dat dit sneller gaat, maar dat komt omdat ik lang over mijn persoonlijke grens ben gegaan. Ook mijn leeftijd speelt hierin een rol. Het is niet evident om het snelle ritme, de technologische vernieuwingen en de veelheid van taken te combineren. Het heeft me veel tijd gekost om mijn situatie te accepteren. Het is ook niet zo dat plots alles 'over' is. Ik moet aandachtig blijven voor mijn energiebalans en die kent veel pieken en dalen, ook nu nog.

Wie meer wil weten over de theatervoorstelling of over burn-out kan terecht op www.burnoutkanarie.be



Project in de kijker de Familiesalons in Oostende

Waar tien jaar geleden nog nood aan was, is vandaag uitgegroeid tot een succesverhaal. Uit onderzoek met ouders in de sociale hoogbouwwijk de Nieuwe Stad in Oostende bleek dat er grote vraag was naar een ontmoetingsplek waar ouders ongegeneerd ervaringen kunnen uitwisselen, vrijuit kunnen praten en vragen kunnen stellen. Vandaag zijn er in de wijken Stene, Vuurtorenwijk en Westerkwartier 3 bloeiende Familiesalons. Ik ga zelf op onderzoek om het succes te verklaren.



Het Familiesalon vindt hier plaats in de ontmoetingsruimte van sociale kruidenier De Antenne, een gekende plek voor de mensen in de wijk waar men gemakkelijk binnen en buiten kan lopen. Nieuwkomers vanuit alle hoeken van de wereld en geboren en getogen Oostendenaars vinden er hun plek.

Niemand kijkt vreemd op als ik als enige man aan tafel aanschuif. Iemand vraagt of ik een kopje koffie wil. Er heerst een gemoedelijke, open sfeer. Een levendig gesprek onttolt zich over de 1euro-pakketten met fruit die nu te vinden zijn in de Lidl. Een actie tegen voedselverspilling die bijval kent bij de aanwezigen.

Ik raak aan de praat met Hinda (46), die met haar 10-jarige dochter Syrië verliet om een toekomst uit te bouwen in Oostende. "Op een dag wees

iemand me met de vinger en vroeg me waarom ik niet in buurland Libanon opvang had gezocht." Ze vertelt me haar levensverhaal, terwijl ze een hoofdband breidt voor haar dochter.

Ondertussen komt een mama binnen met haar zoontje. "Ik heb hem nog maar 3 keer willen wurgen deze morgen" gooit ze als openingszin in de groep. Liselotte van inloopteam de Viertorre schenkt haar een koffie. De twee praten even apart. Ik zie tranen in de ogen van de mama, terwijl de kleine Mathis aan het kleuren gaat.

Je verhaal kwijt kunnen

Isabelle komt al vier jaar naar het Familiesalon. Ze helpt soms mee als vrijwilliger bij activiteiten zoals koken of crea. Waarom ze blijft komen? "Ik kan hier mijn verhaal kwijt", zegt ze stellig.

*"Als we elkaar
steunen kunnen
we ervoor zorgen
dat minder
mensen hun
toevlucht zoeken
in criminaliteit
of depressief
en ongelukkig
rondlopen."*



Liqaa en opbouwwerkster Katrien in de Antenne in Wijk Westerkwartier.

Maar de Familiesalons waren ook een sleutel naar een sociaal leven: "Toen ik op pensioen was, zocht ik naar een zinvolle invulling en die heb ik hier gevonden. Ik had weinig contacten in Oostende, omdat ik in Brugge ben opgegroeid en in Lendelede heb gewerkt. Hier leer ik mensen van andere origine kennen die heel veel moeite doen. Volgens mij moet integratie van twee kanten komen." Het familiesalon is een plek waar men het Nederlands kan oefenen. Dat bevestigt ook Liqaa: "Ik heb nog avondlessen Nederlands gevolgd, maar het is vooral tijdens de Familiesalons dat ik de taal durf te spreken."

ME-TIME

Liqaa gaat door een moeilijke periode. Haar man is 2 maanden geleden plotsklaps vertrokken naar Irak. In die periode stond ze er alleen voor met haar nog twee inwonende dochters van 15 en 6 jaar. Ze heeft zorgen om haar jongste zoon van 22, die als pizzaverkoper werkt tot hij genoeg geld heeft om een ticket naar Irak

*"Tijdens de
Familiesalons
worden er
gesprekken
gevoerd, zoals
ik met mijn
vriendinnen zou
doen."*

te boeken. Ze werkt nu bijna 2 jaar als kamermeisje in het Therman Palace, terwijl ze in Irak acht jaar als boekhoudster heeft gewerkt. Ze zou graag als naaister aan de slag gaan, maar werkgevers hebben moeite met haar hoofddoek. "Later zou ik graag zelf een naaiatelier openen", durft ze toch nog te dromen.

De familiesalons vormen voor veel bezoekers het wekelijkse moment

Ouders komen naar het Familiesalon om iets leuks te doen met de kinderen en omdat ze ook zelf deugd beleven aan de gesprekken met andere ouders.



waarop ze al hun zorgen voor even kunnen vergeten. Het voelt er als 'thuiskomen'. Maar vandaag grijpt Liqaa met beide handen naar haar hoofd: "Mijn hoofd zit vol zorgen." "Steeds meer bezoekers hebben het financieel zwaar", zegt opbouwwerkster Katrien, "Het gaat vaak om alleenstaande mama's, met relatieproblemen of kinderen met speciale noden."

In het Familiesalon kunnen ze even op adem komen. Liselotte: "De tijd in het familiesalon is ME-TIME. Al zijn die uurtjes niet genoeg". Ouders in kwetsbare situaties ontszeggen zich verwenmomentjes, zoals een bioscoopbezoek. Ze kunnen zich dat financieel niet veroorloven, waardoor ze zichzelf gaan verwaarlozen.

Familie

Ik moet even bekomen van het gesprek. Katrien herkent mijn gevoel: "Toen ik begon met het project kon ik me ook niet voorstellen dat de gesprekken zo spontaan zouden lopen. Ikzelf ben opge-

groeid met de gedachte dat 'je de vuile was niet moet buitenhangen'. Over je miserie vertel je niet, zeker niet aan mensen die je niet kent. Maar tijdens de Familiesalons worden er gesprekken gevoerd, zoals ik met mijn vriendinnen zou doen."

Hinda neemt haar smartphone op. Via Facebook kan ze aan goedkoop meubilair geraken. De eigenaar van het meubilair vraagt haar wanneer ze langs komt. Hinda wil de meubels inspecteren, maar weet niet hoe ze vandaag nog in Aalter geraakt. Terwijl Hinda nog aan de lijn hangt, belt Liqaa haar zoon en vraagt hem om Hinda een lift te geven. In één, twee, drie is alles geregeld.

"Wij hebben dezelfde problemen en kunnen elkaar steunen," zegt Hinda. Ze toont me fier een foto die ze op Valentijnsdag deelde op Facebook met onderschrijf 'Wij zijn één familie'.

De bezoekers zelf worden familie van elkaar. Je ziet het zo gebeuren als je langs gaat.



Vicky en Eva zijn hartsvriendinnen geworden door het Familiesalon. "Op het Familiesalon leer je veel van elkaar. Hoe anderen de dingen aanpakken, hoe je problemen kunt oplossen zonder ruzie te maken. Er wordt hier geen oordeel geveld, er wordt niet met de vinger gewezen."

Wil je graag deelnemen aan een Familiesalon?

Neem dan contact op met Katrien, 0479 05 48 06, katrien.depovere@samenlevingsopbouw.be

- **Stene (de Nieuwe Stad en Vogelwijk):** Familiesalon elke dinsdagnamiddag in de Bakkerij, Winkelpad 38-40
- **Wijk Westerkwartier:** Familiesalon elke woensdagvoormiddag in de Antenne, Torhoutsesteenweg 291
- **Vuurtorenwijk (Opex):** Familiesalon elke donderdagnamiddag in zaal Sluisvliet, Vingerlingstraat 15-17

De Familiesalons van Samenlevingsopbouw maken deel uit van het Netwerk Huis van het Kind.

Ook op de fysieke locaties Huis van het Kind Edith en Huis van het Kind Louisa in Oostende worden ontmoetingsmomenten voor ouders en hun kinderen georganiseerd.



De Roeptoeter

“Armoede is een handicap”

Noël Slangen wordt doorgaans in één adem met ‘communicatie’ genoemd. Maar dat vak liet hij al zeven jaar geleden achter zich. Wat hij niet achter zich liet, is zijn engagement in de strijd tegen armoede. Recent volgde hij kinderpsychiater Peter Adriaenssens op als voorzitter van het Kinderarmoedefonds van de Koning Boudewijnstichting. Wat is zijn drijfveer?

“Voor een kind zijn vierde verjaardag viert, is de helft van de race al gelopen.”

Ik kom zelf uit een vierde-wereld-gezin, en heb desondanks een zeer succesvolle carrière als ondernemer achter de rug. Maar ik ben geen rolmodel, en wil dat ook niet zijn. Ik ben de kettingroker die honderd werd. De realiteit is namelijk dat iedereen die uit een armoedesituatie komt, met een achterstand aan de race begint. En die achterstand is fundamenteeler dan men denkt. Wie zegt dat een job alles oplost of dat het een kwestie is van harder zijn best doen, begrijpt niets van de mechanismen achter armoede. Armoede is namelijk een handicap, die zorgt dat de toegang tot gelijke kansen grondig afneemt.

Eén op zes inwoners van Vlaanderen leeft in armoede. Naast de vijftien procent mensen in armoede, leeft zo'n vijf procent in een situatie van ernstige deprivatie. Dat betekent dat deze mensen een heel aantal essentiële dingen om een normaal leven te leiden ontberen, zoals verwarming, een onverwachte factuur kunnen betalen of zich kunnen verplaatsen. Men probeert ons nu te laten geloven dat

dit allemaal mensen met een migratie-achtergrond zijn. Maar dat klopt niet, de verhouding is ongeveer half en half. De afgelopen decennia is de gemiddelde armoede in ons land niet gedaald, wie er ook in de regering zat. De meest recente reactie op die vaststelling, was dat we armoede anders zouden moeten meten. Dat is alsof je de klimaatverstoring te lijf zou gaan met een nieuwe thermometer. De armoedegrens komt er vandaag op neer dat een alleenstaande ouder met twee kinderen, nadat de huur betaald is, moet rondkomen met 40 euro per dag. Van die 40 euro moeten de rekeningen, het eten, de school en zoveel meer betaald worden.

Opvallend is dat de armoede bij senioren wel daalt, maar dat de kinderarmoede blijft stijgen. Dat wijst op een duidelijk knelpunt, namelijk dat families – en vooral éénoudergezinnen – de meest kwetsbare groep zijn. Het volstaat niet dat je de uitkeringen voor deze groep wat optrekt, als ze vervolgens een veelvoud moeten betalen voor elektriciteit of huisvesting.

Noël Slangen

voorzitter van het Kinderarmoedefonds
van de Koning Boudewijnstichting

Armoede gaat vooral over uitsluiting, over er niet bij horen, en een zelfbeeld dat voortdurend onder druk staat, zowel bij de buitenwereld als bij mensen in armoede zelf.

Met het Kinderarmoedefonds concentreren wij ons op de eerste levensjaren, omdat je daar het meeste verschil kan maken. Eén euro brengt er tien keer meer op dan als je dezelfde euro in een later stadium zou investeren. Voor een kind zijn vierde verjaardag viert, is de helft van de race al gelopen. De zintuigen van een kind ontwikkelen zich al in de eerste maanden en zelfs iets daarvoor. Het hoogtepunt van taalontwikkeling ligt tussen de zesde en negende maand na de geboorte. Dat is ontzettend vroeg. Nog een voorbeeld: een kind van mensen zonder beroep of die steun ontvangen hoort vier keer minder woorden in zijn eerste levensjaren, dan een kind uit de hogere sociale klassen. Dat heeft een fundamentele invloed op de ontwikkeling.

Een kind uit armoede heeft ook een negatiever zelfbeeld dan andere kinderen. Dat is niet verwonderlijk als je weet dat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bij een kind in armoede het aantal terechtwijzende woorden, verboden of verwijten dubbel zo groot is. Bij een kind van ouders uit de middengroep is het aantal positieve woorden al dubbel zo groot als het aantal negatieve. Maar kinderen uit de hogere sociale klasse horen zes keer zoveel positieve woorden als negatieve. Ik moet u waarschijnlijk niet vertellen welk van deze kinderen de meeste kans heeft om het later te maken? Armoede gaat over slechtere voeding en levensomstandigheden, maar ook over opgroeien in een omgeving met minder prikkels of in stresssituaties.

*“Tegen iemand in
een rolstoel zeg
je ook niet dat die
harder zijn best
moet doen om te
lopen.”*

Een kind in armoede groeit vaker op in een angstige en gespannen omgeving.

Er wordt dan vaak met een beschuldigende vinger naar de ouders gekeken. Maar zij groeiden in vergelijkbare situaties op. Ik vind het altijd knap als ouders die cirkel kunnen doorbreken, maar dat lukt niet iedereen. Bovendien moeten zij functioneren in stresssituaties die ontstaan uit moeilijke leefomstandigheden. Het aanpakken van het woningtekort en de hoge energiekosten kan veel stresssituaties wegnemen. Maar het volstaat niet om armoede uitsluitend te bestrijden op financieel vlak. Er moet ook geïnvesteerd worden in het doorbreken van het isolement waarin mensen in armoede zitten. Mensen betrekken, investeren in netwerken en iedereen het signaal geven dat men erbij hoort. Niet alleen praten over mensen in armoede, maar ook mét mensen in armoede. Armoede is een handicap. Tegen iemand in een rolstoel zeg je ook niet dat die harder zijn best moet doen om te lopen. Neen, men past de omstandigheden en de omgeving aan, zodat iemand in een rolstoel mee kan. Men verkleint de achterstand. En dat is exact wat moet gebeuren voor mensen in armoede. Niet de uitkomst van de race gelijktrekken, maar zorgen dat we samen aan de start kunnen staan.



Hugo Beersmans was jarenlang zelf administrateur-generaal van Wonen Vlaanderen. Als topambtenaar met pensioen laat de woonproblematiek hem niet los. Met volle overtuiging zet Hugo zich in als woordvoerder voor de Woonzaak.

Van waaruit is de idee van de Woonzaak ontstaan?

In Vlaanderen worden kwetsbare alleenstaanden en gezinnen al jarenlang geconfronteerd met een wooncrisis. Voor mensen in situaties van armoede en uitsluiting is het geen evidente opdracht om een betaalbare en kwaliteitsvolle woning te vinden. In het slechtste geval komen kwetsbare gezinnen terecht in het zogenaamde 'grijs' wooncircuit of belanden ze in situaties van dak- en thuisloosheid. De wooncrisis is een feit en zal niet vanzelf weggaan. Integendeel. Vele slachtoffers en organisaties vinden het tijd om onze overheid ter verantwoording te roepen. Zo zag de Woonzaak het levenslicht.

Welke maatregelen of bijsturingen van het huidige beleid willen jullie bij de Vlaamse overheid "juridisch" afdwingen?

De Woonzaak eist menswaardig wonen voor iedereen. Elk van ons heeft recht op een aangepaste woning, van goede kwaliteit, in een behoorlijke woonomgeving, tegen een betaalbare prijs en met woonzekerheid. Onze overheid moet dit garanderen. We eisen dus een fundamenteel rechtvaardig woonbeleid. Dat betekent veel meer sociaal wonen, een volwaardige private huurmarkt en een duurzame eigenaarsmarkt. Aan de Vlaamse regering vragen we met aandrang inspanningen om de betaalbaarheid op de private



WOONZAAK

huurmarkt te garanderen, om de toegang tot sociale en private huurwoningen te verbeteren en om bijkomende maatregelen te nemen die bijdragen tot de woonzekerheid. Ten slotte verwachten we ook effectieve acties in de strijd tegen dak- en thuisloosheid en tegen discriminatie op de huurmarkt.

Hoe groot is de kans op succes, zijn er al precedentes in andere Europese landen?

Hoewel het recht op wonen ingeschreven staat in de grondwet, zijn er vandaag weinig juridische hefboomen om het recht op wonen effectief af te dwingen. De realisatie van sociale grondrechten in Vlaanderen (en België) betreft immers slechts een inspanningsverbintenis en geen resultaatsverbintenis. Anders gezegd, de overheid moet zijn best doen, maar als het niet lukt kan je er als getroffen burger weinig tegen beginnen.

Via een collectieve klacht bij het Europees Comité voor Sociale Rechten kunnen we wel aan de slag. We kunnen uiteraard niet vooruitlopen op het oordeel, maar zijn echt overtuigd van onze slaagkansen. Dezelfde procedure in andere landen inspireert in elk geval. We denken bijvoorbeeld aan Frankrijk waar de uitspraak van het Comité echt aanleiding gaf tot een versnelling in het woonbeleid.

Waarom kiezen jullie er nu voor de juridische weg te bewandelen? Worden er in Brussel en Wallonië soortgelijke initiatieven genomen?

We gingen reeds jarenlang het gesprek aan en gaven signalen zonder dat er echt iets veranderde. We hadden gehoopt dat de nieuwe regering wel zou beseffen dat er een wooncrisis gaande is en het geweer van schouder zou veranderen, maar dat

blijkt niet het geval. Soms worden we wel gehoord, maar er wordt amper naar ons geluisterd. Het geduld is op. We moeten onze overheid voor haar verantwoordelijkheid stellen.

En die overheid is in eerste instantie Vlaams. Het woonbeleid is sterk geregionaliseerd, waardoor we een andere dynamiek zien in Brussel en Wallonië. De Woonzaak is gegroeid vanuit Vlaanderen, maar we reiken onze Brusselse en/of Waalse collega's zeker de hand. Als ze willen aansluiten, dan staan we daar zeker voor open.

Wie steunt de Woonzaak en hoe kunnen particulieren of organisaties zich engageren?

Heel wat mensen en organisaties steunen de Woonzaak. We mogen spreken van een groot succes. Maar we hebben ook echt iedereen nodig. Hoe luider we onze boodschap kunnen brengen, hoe meer kans op slagen. Iedereen kan surfen naar www.woonzaak.be en ons daar steunen op zijn of haar manier.

De week van Miranda



Miranda Bouttens [53] werkt sinds 2012 bij Samenlevingsopbouw als 'ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting'. Ze zet haar schouders onder de projecten met sociale huisvestingsmaatschappijen Vivendo, de Mandel en WoonWel.

Maandag:

Tijd voor **soep en een babbel!** Voortaan kunnen de bewoners van Ter Lindenhof in Sint-Andries hun fiets in de nieuwe fietsenberging stallen. De opening van de fietsenstalling is een mooie aanleiding om de bewoners en medewerkers van Vivendo op een informele manier samen te brengen.

Samenlevingsopbouw maakt een nieuw **meerjarenplan** op voor de periode 2021-2025. Alle medewerkers werken hieraan mee. Stevig denkwerk!

Dinsdag:

Een dagje Brussel met alle ervaringsdeskundigen die binnen Samenlevingsopbouw aan de slag zijn. Hoe reageer jij in bepaalde situaties? Ga je lopen? Vecht je terug? Of bevries je helemaal? Interessant om bij je eigen houding stil te staan. We blijven **bijleren**.

Woensdag:

In een appartementsgebouw van Vivendo worden de keukens aangepakt. Mensen mogen kiezen of ze een nieuwe keuken wensen of niet. We organiseren een **denknamiddag** voor de bewoners. Hoeveel lades zijn nodig? Is er voldoende kastruimte voorzien? Waar wens je stopcontacten? Tenslotte zijn het de bewoners die dagelijks hun keukens gebruiken.

Vrijdag:

In bijna elk appartementsgebouw van de Mandel is er een **Meldpunt**. Die persoon is het aanspreekpunt voor alle bewoners en probeert hen te helpen waar kan. Hij/zij bundelt alle problemen en brengt deze mee naar het Meldpuntoverleg. Daar zoeken ze samen naar oplossingen en geeft de Mandel informatie die voor hen van belang is. Door hierbij aanwezig te zijn, horen we welke problemen zich voordoen en kunnen we bijspringen waar nodig.



Jef's twintips



Ieder nummer doen we beroep op de kennis en het talent van de deelnemers in onze projecten. Deze keer vroegen we Jef om gouden raad.

De lente is in het land, vogels fluiten uit volle borst en de tuin ontwaakt uit zijn winterslaap. Maar wat als je geen groene vingers hebt? Geen paniek! We vroegen Jef Vanbaelenberghe, vrijwilliger bij de buurttuin De Dolle Pluk in Oostende, enkele tips voor de startende tuinier.

Tip 1

Ga niet te brusk van start, ook jij komt uit een winterslaap.

Klein is fijn, begin met eenvoudig te kweken groenten (bv. radijsjes of salade) of kruiden (bv. tijm, laurier, oregano, munt).

Tip 2

Je hoeft geen expert te zijn, al doende leert men.

Vraag raad aan burens of mensen met kennis van zaken.

PS: internet staat vol goeie tips, tegenwoordig vind je er alle informatie over groenten, planten, wanneer je moet zaaien en oogsten.

Tip 3

Het gaat er niet om hoeveel je doet, wel dat je iets doet.

Weetje

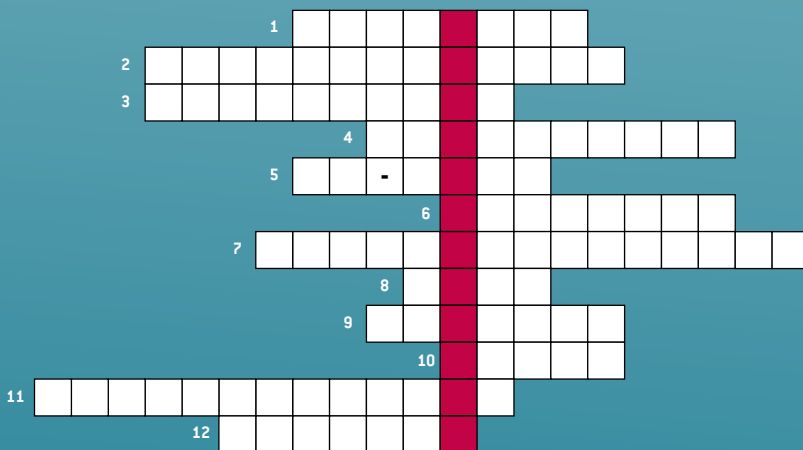
In de 15e eeuw bracht Columbus tabak mee naar Europa. Voordien rookte men geen tabak maar verschillende soorten kruiden. Laurier branden helpt om de lucht in je huis te zuiveren.

Veel
tuingenot!



VRAGEN

1. Persoon die in een appartementsgebouw fungeert als aanspreekpunt voor zowel de bewoners als de huisvestingsmaatschappij
2. Laagdrempelige ontmoetingsmomenten in Oostende
3. Onbetaalde arbeid waarbij er gezorgd wordt voor een hulpbehoevend familielid
4. De vrijwilligers van Samenlevingsopbouw zijn...
5. Engelstalig begrip voor verwenmomentjes voor jezelf
6. Persoon die in de 15de eeuw tabak introduceerde in onze contreien
7. Interactieve theatervorm
8. Meer populaire naam voor de Vuurtorenwijk in Oostende
9. Familienaam van de Voorzitter van het kinderarmodefonds.
10. Iets waarover je liever niet spreekt is een...
11. 29 mei tot 7 juni 2020 is de week van...
12. Vogel die mijnwerkers meenamen om te waarschuwen voor giftige gassen



Speel mee en win!

Wie dit nummer goed gelezen heeft, zal onderstaande puzzel moeiteloos kunnen invullen. Na het invullen van de 12 antwoorden, vind je het verticale sleutelwoord.

Veel puzzelplezier!

Stuur het sleutelwoord en jouw naam naar info@samo-magazine.be of SMS naar 0484 67 43 44 en maak kans op een waardebon van 30 euro voor de Oxfam Wereldwinkel, de Kringwinkel of streekproducten uit jouw buurt. De onschuldige hand trekt uit alle inzendingen 3 winnaars.

week van Verbondenheid

29 mei
tot
07 juni

< samen tegen eenzaamheid >

Wat ons sterk maakt,
is dat jij op mijn deur
mag kloppen en ik op de jouwe.
Dat ik dag zeg, dat jij dag zegt.
Dat jij je verdriet mag delen en ik ook.
Dat we mekaar niet altijd hoeven te begrijpen,
dat we mogen zijn wie we zijn.
Mensen met een warm hart die willen luisteren
naar elkaars verhaal.
Ik wil het jouwe graag horen.
Kom binnen en zet u.



www.weekvanverbondenheid.be



Vlaanderen
verbondenheid



BOND
ZONDER
NAAM



SAMENLEVINGSOPBOUW