

**VRIJ TECHNISCH INSTITUUT
WAREGEM**

CURSUS GODSDIENST 7^{DE} JAAR

Schooljaar 2001-2002

Leerling : _____

Klas : _____

Samenstelling : M. Caes, R. Dekeirel, M. Donze

SPELDEPRIKJES

Beste leerling van het zevende jaar

Vrijwillig ben je hier het zevende jaar begonnen. Je wil je nog specialiseren, je hebt nog geen zin om nu al in het arbeidscircuit te stappen, je wil nog verder studeren en daarom is dit zevende jaar een noodzaak. In ieder geval, welke je motivatie ook moge zijn om nog een jaar op de schoolbanken door te brengen, de motivatie is resultaat van een persoonlijke beslissing, een keuze dus.

Kiezen is een teken van volwassenheid. Het betekent dat je kunt afwegen, argumenteren en vooral de moed hebt om een beslissing te nemen. Voor mensen die straks in het volle leven zullen staan, is kunnen kiezen een belangrijke vereiste.

Je krijgt opnieuw het vak "godsdienst". Toch zou ik dit geen systematische cursus willen noemen waar we alles wat je reeds gezien hebt nog eens zullen behandelen. We bekijken een drietal terreinen in het leven : het werkveld, de maatschappij, je persoonlijk leven. Wat gebeurt daar ? Waarmee ben je reeds geconfronteerd ? Hoe moet je kiezen en speelt geloven daarin een rol ? Speelt voor anderen het geloof een rol ? Er is dus nog een vierde terrein : je geloof zelf. Soms wordt op dit vlak door jou een keuze gemaakt, bijvoorbeeld op het vlak van rituelen : stap je mee in een kerkelijk huwelijk of niet ? We willen gewoon eens nagaan of geloof nog werkelijk als speldeprikjes mensen wakker schudt en wakker houdt of ons minstens uitdaagt na te denken of dingen anders te bekijken.

De wijze waarop we een en ander behandelen, is ook belangrijk. Via films, klasgesprekken, kleine uitstappen e.d. willen we onszelf confronteren met de verschillende realiteiten en alles bespreekbaar maken. Ik vraag je als leerkracht ook om niet te aarzelen zelf onderwerpen die je liggen, waar je mee zit aan te brengen. Ze zullen in dank aanvaard worden.

Tot slot hoop ik dat de lessen kunnen gebeuren in een open en positieve sfeer. Zit er je iets dwars, zeg het. Punten en examens zijn hier niet echt belangrijk. De inhoud en jouw inbreng des te meer. Ik reken op een goed jaar samen met jullie.

INHOUD

- Item 1 Stress en stresshantering. (p. 4)
- Item 2 Burn-Out. (p. 12)
- Item 3 Het kan anders... werken. (p.19)
- Item 4 Omgaan met jezelf : zelfaanvaarding. (p. 31)
- Item 5 Omgaan met anders-zijn van mensen. (p. 46)
- Item 6 Relaties. (p.56)
- Item 7 Het uitgaansleven : gezond en ongezond genieten. (p.58)
- Item 8 Vrijwilligerswerk. (p.60)
- Item 9 Agressiviteit. (p. 69)
- Item 10 Assertiviteit. (p. 83)
- Item 11 Verlieservaringen. (p. 89)
- Item 12 Omgaan met leiderschap, macht en gezag. (p.98)
- Item 13 Omgaan met media. (p. 112)
- Item 14 Symbolen en rituelen. (p.112)
- Item 15 Vormen van bijgeloof. (p. 128)
- Item 16 De betekenis van Kerk en geloof voor U. (p. 134)
- Item 17 Mensen levend in de voetsporen van geloof. (p. 144)
- Item 18 Justitie, bestraffing en gerechtigheid. (p. 154)
- Item 19 Privacy. (p. 162)

ITEM 1 : STRESS EN STRESSHANTERING

1. Spanning en stress

A. Normale spanning

Het leven stelt voortdurend eisen. We moeten b.v. voortdurend werken om geld te verdienen om voedsel en kleren te kunnen kopen, we moeten leren om goede cijfers te behalen,...

Geef nog een paar andere voorbeelden:

Er worden ons dagelijks kleine en grote eisen gesteld. Bewust of onbewust vragen we ons steeds af of we aan die eisen kunnen voldoen.

B.v. Kan ik deze lessen wel volgen ?

Kan ik de verantwoordelijkheid van mijn job aan ?

Wanneer we oordelen dat we de opgelegde taak/situatie/eis aankunnen, dan is onze geest iets, maar voldoende gespannen. Ons lichaam vertoont dan normale aanpassingsverschijnselen zodat we vlug en juist kunnen reageren op onze omgeving.

Na het werk zijn we moe , we moeten onze geest ontspannen en het lichaam laten rusten.

B. Grote spanning of stress

Soms zijn we wel eens meer gespannen dan gewoonlijk, vooral wanneer er ons grotere of moeilijker eisen gesteld worden.

Geef een paar voorbeelden:

Onze geest oordeelt dan dat we moeilijker dingen moeten doen. Hij wordt sterker geactiveerd. Men zegt dan dikwijls dat men '**onder stress staat**'.

Stress is een engels woord en betekent '**spanning**'.

Besluit

We spreken van stress als de spanning groter is dan normaal of met andere woorden als de draaglast groter wordt dan onze draagkracht.

2. Stress-factoren

Soms denken we dat alleen plotse, erge gebeurtenissen of zware kortdurende eisen de oorzaak zijn van overdreven stress. Dit is echter onjuist, ook kleine maar lang durende stress-factoren kunnen tot zware stress en overspanning leiden.

We noemen er enkele op:

a. Plotse, zware stressfactoren :

- sterfgeval van partner, ouder, kind,...
- zware examenperiode
- verhuizen naar een vreemde buurt
- zwaar ongeluk met handicap
- geldnood door werkloosheid
- ...

b. Langdurige, kleine stressfactoren:

- lange periode van ruzie met een vriend(in), buur,...
- moeilijkheden op het werk
- niet gewaardeerd worden op het werk of als huismoeder

- te weinig slaap en ontspanning
- ...

3. Hoe ermee omgaan ?

Hoe moet men volgens jou omgaan met momenten van druk en stress ? Kan je zelf enkele concrete tips geven ?

Niet iedereen kan even gemakkelijk omgaan met een te grote druk. Sommigen proberen de druk van een voorbije werkweek te vergeten door bijvoorbeeld in het weekend te gaan sporten, anderen zoeken ontspanning in één of ander café.

Voor bepaalde mensen echter biedt dit alles geen rust en is er nood aan sterkere middelen zoals drugs en pillen.

Je moet op school presteren,
anders slaag je niet!
Je moet drinken,
anders ben je een droogstoppel!
Je moet presteren,
anders krijg je geen loon!
Je moet stoer doen,
anders zien ze je niet staan!
Je moet seks hebben,
anders tel je niet mee!
Je moet je ellebogen gebruiken,
anders word je weggedrumd !
Je moet je geld verdienen,
anders kan je niet leven!
Je moet je geld uitgeven,
anders leef je niet!

Je moet je haasten,
anders kom je er niet!
Je moet met de anderen meedoen,
anders ga je ten onder!
Je moet ... je moet!
En wat als je niet wil?
Je zou wel anders willen,
maar je kan niet altijd...

Ter bespreking

1. Met welke elementen of uitspraken uit de bovenstaande tekst ga je al dan niet akkoord ?

2. Vind je dat (jonge) mensen vaak moeten grijpen naar kalmeermiddelen om zich goed te voelen of om moeilijkheden aan te kunnen ?

3. Onderzoeken wijzen uit dat alsmaar jongere mensen (-16-jarigen) experimenteren met alcohol of drugs. Zie je dat ook gebeuren ?

Opdrachten

Ga voor volgende situaties na op welke manier men het best de stress kan aanpakken.

Annick werkt in een ziekenhuis als nachtverpleegster. Ze heeft teveel zieken onder haar hoede. Vaak is de dokter niet beschikbaar, ze moet dan zelf dokter spelen. Maar wat als ze de verkeerde beslissing neemt, als een zieke sterft omdat ze niet tijdig de nodige zorgen kan toedienen ? Ze voelt zich niet goed meer in haar vel.

Cathy werkt als loketbediende in een postbureau; ze is voor heel veel geld verantwoordelijk en elke avond moeten de rekeningen kloppen. 's Nachts ziet ze voortdurend de vele duizenden franken voor haar geest passeren en elke nacht is er geld tekort. Na een maand slapeloosheid moet ze naar de dokter.

Dannie werkt in een garage. De baas jaagde hem voortdurend op. Hij moest sneller de auto's smeren, sneller de motoren afstellen, sneller herstellen, de klanten sneller bedienen,... tot op de dag dat hij te snel werkte en een belangrijk onderdeel vergat goed vast te zetten. Nu werkt hij niet.

Eddy zit in de humaniora, maar hij kan niet zo goed volgen. Hij moet wiskunde kennen, talen en scheikunde,... zegt zijn vader. Dan zal hij het ver brengen. Maar Eddy moet dag en nacht werken, zijn resultaten zijn eerder flauw. Eddy zou graag het technische volgen maar hij mag niet.

4. Je kan er zelf wat aan doen !

Inleiding

Wie onder invloed staat van veel stress, krijgt het al heel wat moeilijker om zijn situatie te overzien. De kans naar foute hulpmiddelen te grijpen om deze stress beter te kunnen dragen, wordt groter. Roken, minder en onvoldoende eten, het innemen van kalmeermiddelen, zijn enkel voorbeelden van te vermijden gedrag.

Wat kunnen we beter doen ? Een kort en gemakkelijk antwoord, of een wonderlijk supermiddel bestaat er jammer genoeg niet. Toch kan je er iets aan doen. De rode draad doorheen dit alles is dat jij zelf je situatie in handen kan nemen. Menig onderzoek heeft immers aangetoond dat de mogelijkheid bestaat spanningen te doorbreken en/of te voorkomen door minder goede gewoonten om te buigen tot meer vruchtbare.

Het initiatief ligt dus bij jou om in je situatie tussen te komen , maar vooraleer je dat kan moet je deze situatie onder ogen zien.

A. Zelfobservatie

Aan de hand van schema's en vragenlijsten gaan we nu even bij onszelf stilstaan:

Beschrijf je belangrijkste dagtaken voor een hele week. Op welke momenten ervaar jij stress ? Duid ze aan.

MAANDAG: - VM: - NM: - AVOND:.....	VRIJDAG: - VM: - NM: - AVOND:
DINSDAG: - VM: - NM: - AVOND:	ZATERDAG: - VM: - NM: - AVOND:
WOENSDAG:	ZONDAG:

- VM:
- NM:
- AVOND:

- VM:
- NM:
- AVOND:

DONDERDAG:

- VM:
- NM:
- AVOND:

Tracht nu bij jezelf na te gaan welke van deze stressmomenten je in de volgende week terug kan verwachten. Of zijn er misschien andere die je voorziet ?

MAANDAG:

- VM:
- VM:
- AVOND:.....

VRIJDAG:

- VM:
- NM:
- AVOND:

DINSDAG:

- VM:
- NM:
- AVOND:

ZATERDAG:

- VM:
- NM:
- AVOND:

WOENSDAG:

- VM:
- NM:

ZONDAG:

- VM:
- NM:

- AVOND:

- AVOND:

DONDERDAG:

- VM:

- NM:

- AVOND:

B. Enkele tips

Bij het lezen van de verschillende mogelijkheden om stress tegen te gaan, is de kans groot dat je bij jezelf zegt: "Allemaal goed en wel, maar de tijd ontbreekt me om dit te doen !"

Inderdaad, het is niet gemakkelijk om maanden - en zelfs jarenlange gewoontes plots te gaan omgooien en ergens dagelijks of wekelijks een gaatje voor jezelf te vinden . Maar onmogelijk is dit zeker niet !

Als je het moeilijk hebt om een moment in de dag of de week voor jezelf uit te trekken, kan het zijn dat deze dag of week niet goed georganiseerd is. Maak daarom eens een inventaris van je tijd en ga na of er hier en daar niets kan veranderen of wegvallen. Kijk volgende dingen bijvoorbeeld eens na:

- Kan je geen bepaald TV-programma overslaan ?
- Kan je efficiënter werken?
- ...

Tijd haal je echter nergens vandaan. Tijd maak je ! Bovendien is het zelfs niet altijd nodig zoveel tijd vrij te krijgen. Het komt er op aan je leven te structureren en wel zo dat er hierin ruimte ontstaat voor die dingen die jij belangrijk acht.

ITEM 2 : BURN-OUT

1. Wat is burn-out ?

Situatieschets

“Nee”, is het eerste wat Magda denkt, als ze die ochtend wakker wordt.

“Nee” betekent: niet wéér op, wéér ontbijt, de kinderen naar school en vooral... niet wéér naar het bejaardentehuis waar ze al twintig jaar werkt als bejaardenhelpster.

Niet dat Magda haar leven niet prettig vindt, of dat ze echt ongelukkig is. Nee, alleen heeft ze steeds vaker het gevoel dat haar leven alleen uit plichten en taken bestaat.

En ze is ook zo verschrikkelijk moe. Zo moe, dat de gedachten alleen aan dat uit en in bed tillen van haar bejaarde patiënten haar onoverkomelijk toeschijnt.

Dat heeft ze de laatste tijd wel vaker: dat ze zich zelfs tegen de kleinste taken niet meer opgewassen voelt. Ze heeft het gevoel dat ze “opgebrand” is.

Magda heeft met andere woorden te kampen met **BURN OUT**.

Wat betekent “burn out” volgens jou ? Heb je hiervan reeds gehoord ?

Letterlijk betekent burn-out uitgeblust, opgebrand zijn.

Wie eraan lijdt, voelt zich uitgeput en leeg. Hij/zij heeft geen fut en energie meer om zijn/haar werk te doen. Je hebt het gevoel dat je gaat schreeuwen als ze je nog één dienst vragen of nog één vraag stellen.

Burn-out is een typische kwaal van onze tijd, het is eigenlijk geen echte ziekte. Het treft die mensen die zich bij alles wat ze doen volledig inzetten en er ook innerlijk bij

betrokken zijn. Zulke mensen geven meer van zichzelf dan nodig is, ze “branden” zo sterk dat ze opbranden.

Opmerking ! Burn-out is niet hetzelfde als stress en depressie.

- **Stress is:**
..... Stress hoeft niet noodzakelijk tot burn-out te leiden, maar het kan wel zo zijn wanneer je voor je stress geen uitweg weet te vinden of als je het gevoel hebt dat je er bij niemand mee terecht kan.

- Bij een **depressie** voel je je moedeloos in alle situaties, werk of ontspanning.

- **Burn-out** kan een mogelijk resultaat van stress zijn, maar vooral het gevolg van een niet meer goed kunnen omgaan met stress. Mensen met burn-out zitten eronder door op het vlak van hun werk (dat kan een baan of een huishouden zijn) maar meestal functioneren ze nog goed in een ontspannen en vertrouwde sfeer. Zo'n iemand kan, in tegenstelling tot iemand die depressief is, nog genieten van een korte vakantie.

2. Wie is vatbaar voor het burn-outsyndroom ?

Syndroom = het geheel van verschijnselen bij ziekte.

Het gaat in eerste instantie niet om de persoon, maar eerder om het soort werk dat iemand gevoelig of vatbaar maakt voor het burn-outsyndroom. In principe kan het iedereen overkomen.

Psychologen en wetenschapslui werden in de afgelopen twintig jaar al vaker geconfronteerd met het vreemde verschijnsel dat uitgerekend die mensen; die in hun werk én erg bekwaam én erg gemotiveerd waren, plots alle belangstelling verloren voor datzelfde werk.

Ze leefden teruggetrokken, toonden zich gefrustreerd en moedeloos. Ze leken tegen zelfs de kleinste problemen niet meer opgewassen.

Meestal ging het om mannen en vrouwen die werkzaam zijn in de sociale of welzijnssector, de zogenaamde ‘zachte’ sector.

Welke beroepen horen hier thuis ?

- _____
- _____
- _____

3. Wat is de oorzaak ?

A. Oorzaak

Wat denk je zelf ?

Burn-out wordt veroorzaakt door een verstoord evenwicht tussen wat het werk van je vraagt en wat je zelf kunt bieden. Die twee zijn niet met elkaar in balans. Soms komt dat door de werksituatie, die veel van je vraagt. Wie altijd bezig is en fel betrokken is met het welzijn van de mensen, voelt een zware druk.

BESLUIT: hoe groter de emotionele betrokkenheid, hoe groter de kans op het ontstaan van een burn-outsyndroom.

B. Hoe kan het zo ver komen ?

Vul volgende tekst aan:

Vaak worden mensen in “verzorgende” beroepen bovendien nog geconfronteerd met een boel praktische overlast. Ze moeten vaak te en te werken.

Er is weekendwerk, nachtwerk en er zijn overuren.

Komt daarbij dat er niet altijd sprake is van veel voor het geleverde werk. Bezig zijn met het welzijn van andere mensen, 24 uur op 24, zonder daarvoor altijd waardering te krijgen...

Geen wonder dat ook last hebben van burn-out.

4. Enkele kenmerken dat burn-out op komst is

Zowel emotionele als lichamelijke symptomen kunnen zich voordoen.

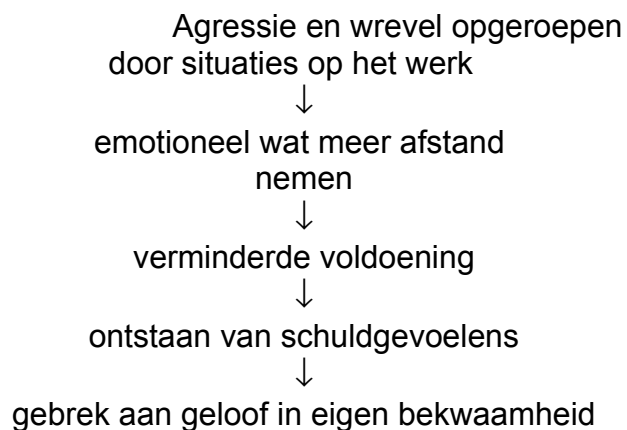
We noemen enkele karakteristieken op:

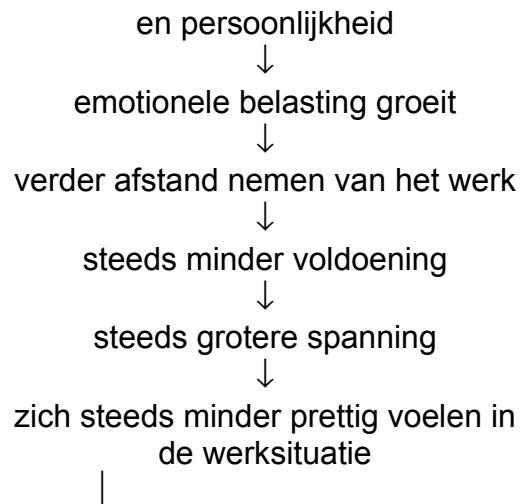
Observeer tevens bij jezelf:

1. Snel geïrriteerd zijn. Weinig kunnen verdragen.
2. Het werk wordt routinematig gedaan.
3. Er zijn gevoelens van emotionele uitputting.
4. Men wordt ruwer en minder gevoelig.
5. De burn-outpatiënt wil van geen enkel probleem horen, zelfs niet de kleine. Hij wil met rust gelaten worden.
6. Kritiek geven op alles en nog wat.
7. Een afstandelijk reageren op het werk.
8. Met een schuldcomplex rondlopen i.v.m. het werk.
9. Een sterk verminderen van de vroeger zo grote voldoening van het gepresteerde werk.

Meestal zit de burn-outpatiënt in een vicieuze cirkel.

Voorbeeld:





5. Tien tips om burn-out te voorkomen

Het stadium van opgebrand te zijn moet je voorkomen. Met een opgebrande motor kom je immers niet ver.

1. Stel voor jezelf een realistisch doel.

Niemand kan je beletten om te dromen, idealen te hebben, maar voor de dagelijkse praktijk is het wel zo handig als die idealen min of meer ook realiseerbaar zijn. Maak een onderscheid tussen wat je zou willen doen en wat praktisch haalbaar is. Leg de lat niet te hoog, want anders loop je dagelijks ontgoochelingen op.

2. Je bent echt niet voor alles verantwoordelijk.

Verantwoordelijkheid op zich nemen is prima, maar nog te veel wordt gedacht 'als ik het niet doe, gebeurt het niet'. Maar is dat wel zo ?

Als je tot nu toe elke dag de schone kleren van man en kinderen klaarlegt en je houdt er plots mee op, dan zal dat voor enige opschudding zorgen. Maar reken maar dat ze het zelf ook kunnen...Al vind je het resultaat niet altijd even fraai.

Niemand is onmisbaar, en het gevoel dat je het wel bent mag even prettig lijken, maar het legt op den duur een zware druk op je.

3. Leer nee zeggen.

Is jouw eerste impuls altijd 'ja' als iemand iets vraagt ? Niet doen ! Vraag bedenktijd en gebruik die ook om te overwegen of het je echt wel uitkomt. Dit is niet onaardig, maar wel een kwestie van gezond verstand.

4. Leer je eigen mogelijkheden en beperktheden inschatten.

Je kunt onmogelijk overal even goed in zijn. Het helpt, als je jouw grenzen kent, je eigen mislukkingen en onmacht aanvaardt en voor jezelf uitmaakt dat je ook fouten kunt maken. Als zin voor organisatie niet meteen jouw sterkste punt is dan kun je daarmee dan ook rekening houden. Misschien helpt het je om daar extra aandacht aan te besteden.

5. Werk aan je gevoel van eigenwaarde.

Om aan te knopen bij wat voorafging : je kunt niet overal even goed in zijn, maar dat hoeft ook niet! Staar je niet blind op de zwakheden die jij (en iedereen) hebt, raak bewust van het feit dat je echt iets hebt en dat wat je doet goed genoeg is. Geef jezelf af en toe een complimentje. Het is belangrijk dat je ook op de kleinste successen let en aandacht hebt voor positieve ervaringen, hoe klein ook: een stevige knuffel, een 'dank je mams', een kaart met warme verjaardagswensen van een leerling(e),...

6. Praat over jouw gevoelens.

Het is altijd een goed idee om je af en toe te bezinnen over je werk en je houding er tegenover. Vind je het nog altijd fijn om te doen, of is er de jongste tijd een lichte weerzin, en waarom ?

Blijf er niet alleen mee tobben, maar praat er met iemand over. Misschien vinden collega's ook dat de werkdruk de laatste maanden te groot geworden is. Hoe redden zij het?

7. Zorg voor een groepje mensen op wie je kan terugvallen.

Heb je op je werk een goed functionerende stuurgroep die je helpt om je werk te relativieren of bij wie je terecht kan met vragen ? Dan tref je het want dat doet goed.

8. Maak ruimte voor een eigen leven.

Of je nu buitenshuis werkt of in je gezin : een eigen leven heb je nodig om de batterijen weer op te laden. En dat kan betekenen: het gezelschap van anderen, ontspanning, een hobby,...

9. Stop de tijd...

Las een pauze in ! Zorg op tijd voor vakantie, neem onverwacht een middagje vrij als je er behoefte aan hebt. Probeer overuren zoveel mogelijk te beperken en als het een probleem wordt, praat erover. Gebruik je middagpauze niet om werk in te halen, maar om te eten en te ontspannen.

Neem uw werkproblemen niet mee naar huis en zorg voor een onderbreking, een overgang van werk naar thuis: een ritje op de fiets, een wandeling, een vrolijke plaat,...

10. Luister naar je lichaam.

Lichaam en geest vormen een eenheid ; als de geest uitgeput raakt, laat het lichaam van zich horen. Bestrijd hoofdpijn, maagkrampen en een stijve nek niet uitsluitend met zalfjes en pillen. Daarmee ontken je alleen de dieper liggende oorzaak. Vraag je af : wanneer heb ik er het meest last van en waarom, en probeer dan de oorzaken weg te nemen.

Burn-out:

***" Vrouwen reageren met iets als
'emotionele uitputting':
ze kunnen niets meer geven.
Mannen worden onverschilliger
en gaan bewust afstand nemen"***

ITEM 3 : HET KAN ANDERS : WERKEN.

1. Telewerken

Voor velen lijkt het een niet te verwezenlijken droom : thuis blijven en toch kunnen werken en geld verdienen. Nu beweren sommige geleerden dat we straks met zijn allen zullen telewerken. Ondertussen rijden we ons dagelijks vast in ellendig lange files. Is telewerken een oplossing ?

Het fenomeen is nog jong. Door de evolutie van de informatica en de invoering van computers, laserprinters, modems, faxen, indeed en dergelijke, is het mogelijk dat een bediende thuis blijft, zich achter de computer zet en aan het werk gaat. Het kan interessant zijn voor een massa beroepen: architecten die thuis op het scherm bouwplannen ontwerpen en via de modem doorsturen naar hun opdrachtgever; vertalers die via fax of modem de teksten binnen krijgen, vertalen en opnieuw doorsturen. Het kan ook voor reisagenten, boekhouders, financiële experts, adviseurs...

Werkgevers zijn er voorlopig niet al te happig op. Via het scherm zien ze wel het eindresultaat van het werk van hun bedienden maar ze kunnen helemaal niet meer over de snelheid van het gepresteerde werk oordelen. Moet de bediende dan per uur of per afgeleverde taak betaald worden ? De Belgische verzekeringsmaatschappij KBC is een van de pioniers die met telewerken begonnen is. Vier bedienden mochten thuis al het vertaalwerk doen (Kan je een woord niet vertalen? Geen dure woordenboeken meer nodig, internet biedt de oplossing). De verzekeringsmaatschappij is uiterst tevreden over hun werk maar zal het experiment toch niet uitbreiden omwille van andere, onverwachte negatieve gevolgen : de andere vier bedienden die op kantoor gebleven zijn moeten nu alle binnenkomende telefoons met zijn vieren in plaats van met zijn achten opvangen en vaak kunnen ze aan hun eigen werk niet meer verder doen.

Voor de telewerker dreigen er ook conflicten, zeker als er kinderen rondlopen. Zal de bediende niet te veel door kinderen afgeleid worden ? Een Amerikaanse maatschappij stelt heel strenge eisen aan de telewerker : hij moet thuis in een afzonderlijke ruimte zijn thuisbureau inrichten waar hij uren aan een stuk geconcentreerd kan werken. Hoe zit het dan met het sociaal contact ? Veel mensen gaan immers uit werken ook 'om onder de mensen te zijn'. Telewerkers worden verplicht om regelmatig op kantoor te verschijnen en om op feestjes aanwezig te zijn : zo vervreemden ze niet van het bedrijf. Andere maatschappijen laten hun telewerkers per week maar drie of vier dagen thuis werken, de andere dagen moeten ze op kantoor zijn.

Anderzijds moet er dringend iets aan de files gedaan worden. Binnen tien jaar loopt de ochtendfile naadloos over in de avondspits. Files kosten enorm veel : tijdverlies, verkeersongelukken, brandstofverbruik en luchtverontreiniging.

Misschien kan thuiswerken de sociale contacten bevorderen. Door thuis te werken, kan iedereen zijn eigen uren regelen. Nachtmensen werken dus 's nachts. Ook is er meer kans voor buurtleven en de slaapsteden worden opnieuw 'woonsteden'. Bestaande experimenten hebben uitgewezen dat thuiswerkers meer presteren: ze werken liever en dus beter omdat ze thuis kunnen blijven en ze werken wanneer het hen het best past. Dit komt hun motivatie en dus het eindresultaat ten goede en ze zijn minder ziek. Toch mag niet alles voor de thuiswerker. Enkele Amerikaanse bedrijven eisen van hun telewerkers dat ze in hun werk een zeker ritueel of ritme inbouwen. E-mails in pyjama bekijken mag niet, eerst moet het hele ritueel van wassen, scheren, ontbijt en aankleden afgewerkt zijn.

Toch is telewerken momenteel nog geen succes, niet hier maar ook niet in Amerika waar de afstanden tussen de steden veel groter zijn. De techniek is al perfect aangepast maar de bedrijven durven het nog niet voluit organiseren. Durven ze hun telewerkers helemaal vertrouwen en hem met vlottende uren laten werken? Zal de thuiswerker niet gedwongen worden om méér uren te presteren, desnoods ten koste van het gezinsleven of zijn gezondheid, vragen de vakbonden zich af. In Zuid-Europa wordt telewerken gebruikt om de vrouw thuis te houden en op die manier dreigen vrouwonvriendelijke maatregelen. Anderzijds krijgen vrouwen die zich moeilijk kunnen verplaatsen gemakkelijker toegang tot de arbeidsmarkt. Ze kunnen immers thuis telewerken. Ook zijn er meer mogelijkheden voor gehandicapten. En wat met de lage-loonlanden? Een werkgever kan evengoed via modem en e-mail in India een Engelstalige brochure in het Spaans laten vertalen. Het kost hem wel veel minder.

Bij het opstarten van het telewerken-experiment dacht men dat er daardoor meer jobs zouden zijn. Werkgevers dachten vooral aan meer laaggeschoolde bedienden die konden telewerken; in de praktijk zijn het vooral hooggeschoolden die telewerken. Nu blijkt dat het aantal jobs gelijk blijft, alleen is er een verschuiving gebeurd. Telewerken leek ook een oplossing te zijn voor de soms heel dure kantoorruimte in de grootstad: wie thuis werkt, heeft geen kantoor meer nodig en dus bespaart de firma.

Naar het kantoor komen en de files doorworstelen heeft niet alleen nadelen. De verplaatsing naar het werk biedt de werknemer de kans om de spanningen thuis wat te relativeren en op zijn terugweg kan hij de problemen op zijn werk vergeten. Hij heeft tijd om een overgang te maken. Maar kan dat ook niet als men met het openbaar vervoer naar het werk gaat? Of dan toch het thuishkantoor verkiezen en af en toe, als het werk niet vlot, naar de geraniums in het tuintje kijken?

Ter bespreking

Beschrijf de voordelen en nadelen van tele-werken

Voordelen : _____

Nadelen : _____

Zou jij tele-werken zien zitten ? Waarom (niet) ?

2. Spanning tussen arbeid, gezin en vrije tijd.

Naar een tijdskrediet voor mannen en vrouwen

In tijden van flexibiliteit, tweeverdieners en eenoudergezinnen, ligt er een enorme druk op het gezinsleven. De combinatie arbeid, gezin en vrije tijd ligt bij vele mensen moeilijk. **Onthaasting** is niet voor niets het modewoord van de laatste jaren. Er zijn in het leven tal van situaties denkbaar waarbij mensen het moeilijk hebben om hun werk optimaal te combineren met een gezinsleven. De dagelijkse pendel tussen woning, kinderkribbe of school en werk is voor velen een race tegen de klok. Opvang is niet altijd evident en bovendien vragen de werkgevers steeds meer flexibiliteit van hun werknemers. Ook de verplaatsingstijd verlengt de werkdag aanzienlijk. Geen wonder dat er weinig tijd overblijft voor hobby's, vrijwilligerswerk of het gezin.

Het probleem stelt zich nog scherper voor eenoudergezinnen, vooral alleenstaande moeders met kinderen. Ze zijn meer genooddaakt om voltijds te werken maar staan wel alleen in voor de zorg voor de kinderen. De laatste twintig jaar werden al heel wat maatregelen genomen om de combinatie van arbeid en gezin te vergemakkelijken. Loopbaanonderbreking, ouderschapsverlof en de uitbreiding van de kinderopvangplaatsen zijn gerealiseerd. Loopbaanonderbreking wordt vanaf 2002 een recht voor iedereen en de uitkeringen ervan worden verhoogd. Je hoeft zelfs je aanvraag niet meer te motiveren maar er moet over gewaakt worden dat in de praktijk iedereen de kans krijgt. Door een tekort aan arbeidsreserve staan werkgevers weigerachtig om loopbaanonderbreking toe te staan.

Er zijn ondertussen twee nieuwe begrippen : **de levensloopbaan en het tijdskrediet**. Met de **levensloopbaan** wordt bedoeld dat werknemers meer mogelijkheden moeten krijgen om hun loopbaan aan te passen aan veranderende behoeften, verwachtingen en mogelijkheden. Bij het **tijdskrediet** krijgen werknemers de kans om tijd te sparen. Na een aantal jaren anciënniteit kan je er voor een aantal maanden even tussenuit. En je kan dit opsparen, eventueel aanvullen met het opsparen van verlof, overuren of bijkomende vakantiedagen.

De combinatie arbeid en gezin kan al verbeterd worden met een zekere goodwill van de werkgever. Glijdende werktijden of arbeidstijdregelingen aangepast aan het ritme van het gezin en het vlot toestaan van verlof zijn goede voorbeelden. Een vraag van de werkgever naar bijkomende vorming moet onder de arbeidsuren vallen. Zoniet

betekent dit een extra belasting voor de gezinnen. Thuiswerken als alternatief valt zeker ook te overwegen. Of bedrijven ook gezinsondersteunende diensten (b.v. strijkatelier, boodschappendienst...) moeten aanbieden, vormt onderwerp van discussie. Een gezinsvriendelijke arbeidsorganisatie is maar mogelijk in een gezinsvriendelijke bedrijfscultuur. Een bedrijf waar je scheef bekeken wordt wanneer je van je recht op loopbaanonderbreking gebruik maakt of waarbij iemand promotiekansen aan zijn neus ziet voorbijgaan na een loopbaanonderbreking, zijn even nefast.

Ook een goede kinderopvang is nodig. Ze moet verder uitgebouwd en aangepast worden aan de flexibele arbeidsmarkt. De huidige kinderopvang is nog te veel afgestemd op het model van voltijds werkenden met « normale » arbeidstijden. Ook kortlopende opvang stelt soms een probleem. Bovendien is de kinderopvang niet voor iedereen even toegankelijk. Voor de lagere inkomensgezinnen is de opvang relatief duurder dan voor de hogere inkomens. Maar naast de financiële drempels zijn er ook culturele belemmeringen. Ouders uit kansarme gezinnen voelen zich b.v vaak niet begrepen of op hun ongemak. Allochtonen zijn dan weer minder vertrouwd met de principes van kinderopvang. Ook het statuut van de onthaalmoeders blijft een doorn in het oog. Tot op heden ontvangen zij geen loon, geen vakantiegeld en bouwen geen sociale zekerheidsrechten op. De creatie van een volwaardig statuut voor de onthaalmoeders die dit wensen, is belangrijk. Voor de personeelsleden van de buitenschoolse kinderopvang vragen wij eveneens normale arbeidsstatuten. Om meer mannen aan te zetten hun taken in het gezinsleven op te nemen, moet de compensatie voor het loonverlies omhoog(in het merendeel van de gezinnen is de man nog altijd de voornaamste kostwinner).

Ter bespreking

1. Hoe probeert men de combinatie arbeid-gezin te vergemakkelijken ?

2. Wat bedoelt men met :

*Levensloopbaan : _____

*Tijdskrediet : _____

3. Jobverwachtingen anno 2000

Belgen vinden werken het tweede belangrijkste in hun leven, minder belangrijk dan het gezin maar wel belangrijker dan vrije tijd, vrienden, godsdienst en politiek. Reden

genoeg om bij Hans De Witte te rade te gaan, arbeidspsycholoog aan de K.U Leuven en medewerker aan het waardeonderzoek..

Werken vinden we dus belangrijk maar wat maakt onze job zo leuk ?

Hans De Witte : « Prettige mensen om mee samen te werken en goed loon vinden we het allerbelangrijkst in onze job. Een kleine meerderheid van de geïnterviewden wil een vaste baan en de eigen capaciteiten benutten. Promotiekansen, een goede vakantieregeling en niet te veel spanning op het werk vinden we het minst belangrijk.

Is werken voor mannen en vrouwen even belangrijk ?

Hans De Witte : « Voor mannen en vrouwen neemt het werk een haast even grote plaats in hun leven in. Ook ik ben wat verbaasd over deze resultaten. Je zou denken dat vanuit de traditionele rollenpatronen mannen meer belang hechten aan hun werk dan vrouwen. Wel, dat is niet zo. Werken is in onze samenleving belangrijk . Door te arbeiden verwerf je een inkomen, krijg je aanzien in de samenleving en heb je sociale contacten. En dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen. Wanneer beide geslachten het belang van werk en gezin afwegen, dan zien we wel een verschil : vrouwen benadrukken het gezin vaker dan mannen.

Mannen en vrouwen onderscheiden zich tevens in wat ze belangrijk vinden in hun job. Verschillen die eveneens in het lijnenpatroon liggen : mannen zoeken verantwoordelijkheid, vrouwen beklemtonen de sociale aspecten en de combinatie arbeid en gezin. »

Hans De Witte : « Het zal niemand verbazen dat de plicht om te gaan werken, afneemt. Maar toch springen we elke dag te vroeg ons bed uit en racen we naar onze job. Dat komt omdat we denken dat we ons op die manier kunnen ontplooien of omdat we met dat loon andere dingen kunnen bereiken. Bedienden en hoger geschoolden zoeken zelfontplooiing , willen hun capaciteiten benutten. Niet te verwonderen natuurlijk : de arbeiders worden vaker aan banden gelegd door de beperkingen van de machines. Lopendebandwerk is het beste voorbeeld. : je kan je weinig ontplooien wanneer je steeds dezelfde handeling moet uitvoeren. Daarom vinden arbeiders en laaggeschoolden loon, veilig werk of een goede vakantieregeling bijvoorbeeld belangrijker.

Conclusie ?

Hans De Witte : « Mensen verwachten veel meer van het leven dan vroeger, dus ook van hun arbeid. De job moet voldoende uitdagingen inhouden, ze moeten er « iets aan hebben. » Op zich is dit een goede zaak : het maakt de mens gelukkiger en draagt bij tot zijn algemeen welzijn. Is het ook maatschappelijk goed ? Zelfontplooiing hoeft niet ten koste van anderen te gaan. We moeten er alleen voor zorgen, dat iedereen mee kan, dat de kloof tussen de geschoolden en ongeschoolden niet nog groter wordt. Daar ligt de uitdaging voor de toekomst . »

Ter bespreking

1. Welke accenten leggen mannen en vrouwen wat betreft het werk ?

2. Beschrijf een uitdaging naar de toekomst toe.

4. Leef niet om te werken

Een gezond evenwicht tussen werk en leven, dit is wat minister Vogels wilde stimuleren toen ze de wedstrijd « mensvriendelijkst bedrijf 2001 » uitschreef. In het verlengde van deze verkiezing gaf ze de Ufsia de opdracht een instrument uit te werken waarmee bedrijven het welzijn van hun werknemers kunnen verbeteren.

Samen met Vacature kende de minister van Gelijke Kansen in januari de titel van mensvriendelijkste bedrijf toe. De Mechelse vestiging van Dupont de Nemours, een van werelds grootste chemieconcerns, bleek de beste leerling van de klas. Het kabinet beraadt zich nu over een nieuwe wedstrijd volgend jaar. De reacties die Dupont kreeg na haar overwinning waren alleszins veelbelovend voor een volgende editie. Heidi Sichien diende het dossier voor Dupont in en heeft daar geen spijt van. “ De enthousiaste reacties van andere bedrijven zijn met moeite bij te houden. Ze willen allemaal weten of komen kijken hoe wij het doen. Blijkbaar leeft de behoefte aan een mensvriendelijke bedrijfscultuur bij veel ondernemingen, maar was Dupont de trend voor door het structureel in de praktijk te brengen. Ook onze werknemers reageren enthousiast en vinden de prijs verdiend. Eind vorige maand wensten de vakbondsafgevaardigden in de ondernemingsraad ons zelfs proficiat.”

Dupont maakt de titel van mensvriendelijke onderneming waar door haar bedrijfscultuur te bouwen op twee peilers. Enerzijds promoot de onderneming flexibel werken bij haar werknemers. Zo heeft iedereen er het recht te vragen naar een vorm van flexibel werken om zich buiten het werk zo breed mogelijk te ontwikkelen. Als het team en de business niet in het gedrang komen, kan een werknemer thuis werken of zijn uren deels zelf plannen.

Daarnaast wil Dupont zorg dragen voor het gezinsleven van haar mensen. Een voorbeeld : als een werknemer naar het buitenland moet voor het werk en zijn of haar kinderen nergens terecht kunnen, voorziet het bedrijf intussen opvang.

Dupont plukt inmiddels al de vruchten van haar titel. Sinds de bekendmaking wordt ze niet alleen overstelpt door vragen van andere bedrijven, maar tonen ook werkzoekenden zich erg geïnteresseerd. Op een vacature voor operator die al een tijd openstond, reageerden nu vijftig kandidaten. Dit in tegenstelling voor de prijzuitreiking, toen er nauwelijks reacties kwamen.

Ter bespreking

Wat zijn twee belangrijke punten van een mensvriendelijk bedrijf ?

Ga je hiermee akkoord ?

5. Hebben en zijn

Iedere mens wil « iemand » zijn, een persoonlijkheid die de kans krijgt om te genieten. In de fabel van de krekkel en de mier kun je dit streven aanduiden door het begrip « krekelfilosofie ». De krekkel verwerpt de prestatimaatschappij en is gericht op het « genieten ». Hij wil echt leven. Maar dit is soms een elitaire levensvorm. Wat zouden krekels doen, indien er geen mieren waren ?

Tevens heeft de mens behoefte om te presteren, om iets te bezitten, te hebben.

Deze behoefte wordt in de bovengenoemde fabel beschreven als « mierenwijsheid » ; De mier is realistisch, gericht op het « presteren ».

Ze loopt gevaar één greep te worden, één dwang, één prestatie. Ze ziet soms alleen nog zichzelf en haar eigen zicht op de toekomst.

Overdreven veel bezitten en presteren wordt in extreme vorm hebzucht en prestatiedrang. Genieten kan eveneens ziekelijk worden, wanneer het tot genotzucht leidt. Hoe breng je de waarden « zijn » en « hebben » in harmonie met elkaar ?

Bij de gelovige beïnvloeden deze levenswaarden zijn houding tot God en omgekeerd. Want kan je tegenover God niet evengoed een grijpende, hebzuchtige houding of een gratuïte ontvankelijke en open houding aannemen ?

Ook in de vrije tijd kunnen beide polen aan bod komen. Is een vakantiejob niet bedoeld om te leren presteren en ook te genieten van het bezig-zijn, van zijn prestatie ?

Hebben en zijn : het heeft te maken met twee menselijke zijnswijzen

1. Onze materiële aanwinst scherpt onze honger naar andere bezittingen(hebben) alleen maar aan en laat ons innerlijk leeg en onvoldaan(zijn) achter.

2. Een mens heeft weinig nodig om gelukkig te zijn.

3. Ons land geeft veel te veel geld uit voor mensen die niet werken.

4. Workaholics leven niet echt.

5. De mens is meer waard door wat hij is, dan door wat hij heeft.

6. Welzijn en welvaart : over consuminderen

« Ik schaf alleen tweedehands kleren aan, doe mijn aankopen in een natuurvoedingswinkel, haal groenten bij een voedselcollectief of uit de eigen tuin en verplaats me altijd met de trein in plaats van met de auto. » De Antwerpse Anke van

Altena(32) houdt haar consumptiegedrag onder controle en doet het hele jaar door bewust met minder. Als een van de initiatiefnemers van de Niet-Winkeldag wil ze andere mensen oproepen om te « consuminderen ».

Anke van Altena woont met veertien volwassenen en zeven kinderen in Het Luchtkasteel, een woongemeenschap in een omgebouwd klooster, even buiten het centrum van Doornik. De jonge vrouw zette haar eerste stappen in wat ze « de bewuste wereld » noemt, via de Wereldwinkel. In '92 trok ze met Voor Moeder Aarde naar de VS, uit protest tegen kernproeven op Indiaans grondgebied. En als medeoprichtster van de Antwerpse Lets-groep, pionierde ze al in een systeem van ruilhandel waarbij groepen mensen mekaar diensten bewijzen zonder daarvoor betaald te worden.

« Rond '95 zijn we ook begonnen met een voedselcollectief : met een 20-tal mensen gingen we samen biologische groenten kopen, rechtstreeks bij de boer, wat de aankopen goedkoper maakte. Je steekt natuurlijk veel tijd in het bestellen, afhalen en verdelen van die groenten. Maar de meeste deelnemers deden het ook uit noodzaak, omdat ze zoals ik leefden van een uitkering. In die tijd werkte ik zelf zes maanden per jaar. De rest besteedde ik aan vrijwilligerswerk. »

Vandaag werkt Anke halftijds voor het Vlaams Overleg voor Duurzame Ontwikkeling, een van de organisaties achter de internationale Niet-Winkeldag van vandaag. « Mijn consumptiegedrag wordt bepaald door mijn reële behoeften, niet door reclame. » maakt Anke zich sterk. « Ik werk deeltijds omdat ik niet meer geld nodig heb en omdat ik nog andere dingen wil doen. Ik heb dus minder geld maar wel veel tijd. In tegenstelling tot mensen die veel geld verdienen, maar geen tijd hebben om er toffe dingen mee te doen. »

« Ik stap nooit een winkel binnen voor nieuwe kleren. En mijn tweedehands spullen kan ik nog uitwisselen met andere mensen, of als ze stuk zijn, kan ik ze laten herstellen via Lets. Ik eet alleen biologisch voedsel omdat ik geen behoefte heb om in de winter dure tomaten te kunnen eten of prijzige aardbeien met Kerstmis. En een auto heb ik niet. »

De geëngageerde vrouw geeft toe dat het niet altijd gemakkelijk is om zo te leven : « Als sportmens kan je bijvoorbeeld moeilijk zonder nieuwe Nike- of Adidasschoenen aan de voeten. En ik draag ook wel eens een jeans, soms zelfs een Levi's uit een tweedehandsboetiek. »

« En ja, ik drink ook wel eens een Cola, zij het gemiddeld maar een half glas per jaar. En tijdens een trektocht durf ik wel eens een Mars of Snickers te eten, voor wat extra energie. Ik sluit me dus niet af van de wereld. Ik kijk af en toe zelfs bewust naar reclamefilmpjes, om mee te zijn. »

Waarom ze zich zo'n consequente levenshouding aanmeet ? Omdat 20 procent van de 6 miljard mensen op onze wereldbol ruim 85 % van de wereldproductie consumeert. De rest moet genoeg nemen met wat overschiet. De grondstoffen die we nodig hebben voor onze consumptiedrang, halen we bovendien in gebieden waar

al armoede en honger heerst. Armoede en honger die er daardoor alleen nog toenemen. »

En wat dan met het argument dat een dalende consumptie in het rijke Westen de economische motor zou doen sputteren ? « Als we door een ongebreidelde consumptie de natuurlijke rijkdommen van onze aardbol uitputten, zal onze economie ook ineensstorten », klinkt het strijdlustig.

« We zullen onze economie anders moeten gaan organiseren. Systemen van carpooling een oplossing zijn voor ons mobiliteitsprobleem en de aanslag op het milieu. Ja, er zullen mensen hun job verliezen wanneer er minder auto's en minder nieuwe kleren worden geproduceerd en verkocht. Maar waarom zouden mensen niet opnieuw hun spullen laten herstellen in plaats van direct nieuwe dingen te kopen ? Zo'n tweedehandseconomie is veel arbeidsintensiever.

Ter bespreking

Waar in zou jij kunnen "consuminderen" ?

7. Voor wie uit de boot dreigt te vallen : alternatieve vormen van werk

De Loods in Aalst (Stoofstraat 15) is een voorbeeld van een project waar langdurig werklozen en kansarmen uit hun isolement gehaald worden. Het project is eenvoudig : alleen met werk kunnen deze mensen geholpen worden ! In samenspraak met de VDAB en de veiling van Aalst werd met een oesterkwekerij gestart. Kansarme arbeiders kunnen er op hun eigen tempo werken, mogen er al eens een steek laten vallen, krijgen kansen en ontdekken zo hun eigen mogelijkheden. Momenteel werken er een 35-40 mensen ; 's winters kweken ze oesterzwammen, 's zomers eetbare bloemen. Daarnaast is er nog een werkplaats waar catamarans (zeilboten) gemaakt worden. In juli 1993 moest Loods zijn gratis pand ontruimen. Met een lening kon een nieuw pand gekocht worden.

Een voorbeeld van een project, waar de mens nog centraal staat, is het garagecollectief **De Krikker**. Het project is in 1982 in Antwerpen begonnen (Turnersstraat 36, 2020 Antwerpen). In 1988 verlieten Ward en Tjerk Antwerpen en startten ze met de hulp van Netwerk een eigen garagecollectief in Brugge op (St.-Pieterskaai 69B, 8000 Brugge). Met Cos erbij vormen ze met hun drieën een heel ander garagebedrijf. Natuurlijk moet er gewerkt worden en worden er auto's hersteld, maar de manier waarop die drie mensen met hun bedrijf, de auto's en de klanten omgaan, is totaal anders dan wat we in een gewone garage gewoon zijn.

De Krikker heeft geen baas : er zijn dan ook geen problemen tussen de werknemers en de werkgever. De problemen worden samen besproken, ook met de mensen van Netwerk die een lening gaven (die ondertussen terugbetaald is) en ook met de

klanten, die in het bedrijf hun zegje hebben. Iedereen verdient hetzelfde loon. Veel winst is er momenteel niet, maar die wordt gebruikt om andere projecten te steunen, zoals b.v. de Wereldwinkel en een huisvestigingsproject.

De relatie met de klanten is uiterst belangrijk : klanten mogen suggesties doen, de factuur wordt samen met de klant besproken en bij reparaties wordt bij voorkeur tweedehands onderdelen gebruikt: dat is voor de klant goedkoper. Tijdens de reparatie kan de klant gratis een fiets lenen om terug naar huis te rijden. Indien de klant dat wil, mag hij in de garage zelf zijn auto herstellen en daarvoor het materieel van de garage gebruiken ; zo komt dat voor de klant nog goedkoper uit. De Krikker mikt vooral op gebruikers van kleine wagens : dat zijn soms mensen die het financieel niet zo breed hebben en kleine wagens belasten het milieu minder. Voor Cos, Ward en Tjerk is een auto immers een gebruiksvoorwerp, geen statussymbool. Eigenaars van Porches en BMW 's kunnen er dus niet terecht, wel de gebruikers van 'kleinere' auto's, vooral Renault- en Golfrijders.

Om aan die onderdelen te geraken, worden afgedankte auto's afgebroken en wordt het materiaal zorgvuldig gerecycleerd. Een aangereden auto met een verhakkelde koffer heeft misschien nog een goede startmotor, een bruikbare batterij. Asbest wordt van ander grof vuil gescheiden en deze afzonderlijke recuperatie kost veel geld, brengt dus minder winst op maar komt het milieu ten goede.

Ondertussen werken er in De Krikker in Antwerpen 7 mensen en zijn ze Renault-agent geworden. Nemen ze dan het werk van de andere garages niet af ? Bij ons gebeurt alles eerlijk, geen zwart werk, geen zwart geld, zo weinig mogelijk belasting van het milieu en vooral klantvriendelijk: de mens telt, niet dat ding-auto, zeggen ze. Daarom is ook sorteren van het afval belangrijk.

Ter bespreking

1. Hoe probeert "De Loods" mensen aan de rand toch aan het werk te zetten ?

2. Waarin verschilt "De krikker" van andere garages ?

8. Werken ... en nu jij

1. Waarop zal jij letten als je later gaat solliciteren om werk ?

2. Stel dat jij baas bent van een groot en winstmakend bedrijf. Welke eisen zou jij stellen aan je werknemers ? som eens een aantal regels op die zouden gelden in jouw bedrijf.

3. Maak eens zelf een advertentie voor de aanwerving van nieuwe arbeiders.

4. Wat doe jij met werknemers die zich niet kunnen houden aan het reglement ?

5. Hoe zou jij als arbeider duidelijk maken aan je baas dat je niet akkoord gaat of het moeilijk hebt met één van zijn beslissingen ?

6. Stel : één van de arbeiders komt op een dag het bedrijf binnen met een aantal piercings en een tatoeage.

-Hoe zal jij als baas reageren ?

-Hoe zal jij als collega reageren ?

ITEM 4 : OMGAAN MET JEZELF- ZELFAANVAARDING

Ter inleiding

Omgaan met anderen betekent dat je eerst jezelf wat kent en aanvaardt. Jezelf kennen is de eerste en belangrijkste stap naar zelfaanvaarding. Zelfkennis en zelfaanvaarding zijn positieve factoren om met anderen te kunnen omgaan. Je weet dat je zelf fouten maakt en daardoor sta je milder tegenover anderen. Je hebt jezelf aanvaard en daardoor aanvaard je ook anderen. Je kent jezelf en kunt daardoor beter in dialoog treden met je partner, vrienden, nieuwe situaties, onbekenden...

Het is belangrijk dat je aanstipt datgene wat je bent en niet wat je zou willen zijn of wat je denkt dat de leraar graag zou hebben. Uw leraar is ook een zeer onvolmaakte mens en verlangt dus ook niet jij zou perfect zijn. Bovendien moet je hoe dan ook als

17-18 jarige toch nog een beetje groeien in volwassenheid. Stel dat je nu al zo volmaakt zou zijn.

Wat werkzaamheid betreft,

- ben ik een onverbeterlijke luiard.*
- zeer werkzaam.*
- doe ik enkel wat ik moet doen, zonder te zagen.*
- ben ik een minimalist.*
- zeg ik : 't zijn zotten die werken.*

Als ik op een feestje(familiefeestje, onder vrienden, in de jeugdbeweging, sportvereniging...) ben en er moet afgewassen worden,

- help ik spontaan.*
- zeg ik : anderen eerst en ik drink er nog een op de werkers.*
- verdwijnt ik heel discreet naar het toilet of naar buiten.*
- maak ik het nog extra vuil kwestie dat ze zich niet vervelen.*
- zal ik helpen, uit plichtsbesef en tegen mijn goesting.*

Als iets niet rap genoeg gaat,

- word ik nerveus en verlies ik mijn geduld.*
- word ik agressief.*
- blijf ik kalm.*

Als anderen zwakker overkomen,

- ga ik er mee lachen.*
- profiteer ik om er ook meer rond te rijden.*
- wil ik hen helpen.*
- trek ik het mij niet aan.*

Wat vreemd en anders is,

- vind ik keitof : het doorbreekt de sleur.*
- wantrouw ik onmiddellijk.*
- kijk ik de kat uit de boom.*

Als er erge dingen gebeuren in de wereld,

- dan maak ik er grapjes over.
- laat het mij gewoon koud.
- voel ik wel mee maar ik weet dat ik onmachtig ben.
- doe ik iets.

Als er in de buurt, in de klas iets voorvalt,

- dan zal ik onmiddellijk helpen.
- dan zeg ik : ieder voor zich.

Als ik iets niet goed begrijp,

- dan doe ik alsof ik het snap, kwestie van niet bruin te staan.
- dan val ik in slaap en trek het mij niet aan.
- vraag ik om uitleg.

Om mijn leven te organiseren

- stel ik een planning op en volg ik die ook.
- doe ik helemaal niets ; we zullen wel zien.
- probeer ik te plannen maar heb ik geen karakter om die planning te volgen.

Als mijn vriend(in) binnen een serieuze relatie mij laat zitten,

- dan zeg ik : andere en betere maar ik meen het niet.
- dan zeg ik : andere en betere en heb ik dezelfde avond een andere.
- ben ik er de put van in voor heel lange tijd omdat ik moeilijk verwerk.
- ga ik zuipen en andere domme dingen doen.
- zal ik dat na enige tijd proberen te aanvaarden.

Als er iemand overleden is in de familie van een vriend,

- zeg ik : trek je het niet aan, het leven gaat verder.
- ga ik hem uit de weg.
- spreek ik over andere zaken.
- probeer ik mee te leven.

Als ik iets dat ik wilde hebben, niet krijg,

- ben ik korte tijd gefrustreerd maar dan doe ik weer voort.
- ben ik voor lange tijd koppig en kwaad.
- dan neem ik dat filosofisch en rustig op.

Van temperament ben ik

- een spotter.*
- nogal ernstig.*
- zeer stil en kalm.*
- nogal luchtig.*
- nerveus.*
- opvliegend.*
- vrolijk en welgemutst.*

Over mijn uiterlijk aanvaard ik stekken en opmerkingen.

- Absoluut niet.*
- Ik lach er ook mee.*
- Ik word rood en lach groen zonder verbaal te reageren.*
- Ik sla op de andere.*
- Ik maak hem uit voor rotte vis.*
- Ik probeer een steekje terug te geven als ik kans en inspiratie krijg.*

Als ik kritiek krijg,

- word ik sowieso kwaad omdat ik dat als een persoonlijke aanval zie.*
- lach ik die weg.*
- probeer ik er rustig op te antwoorden.*
- aanvaard ik die als ik die terecht vind.*

Als ik een moeilijke beslissing moet nemen,

- neem ik die zonder probleem.*
- vraag ik advies als ik dat nodig acht.*
- stel ik die zoveel mogelijk uit.*
- neem ik die beslissing gewoon niet.*

Als ik ongelijk heb,

- zal ik het toegeven als ik het inzie.*
- geef ik nooit toe en zal alle middelen gebruiken om mijn gelijk te krijgen.*
- geef ik onmiddellijk toe om er van af te zijn.*
- geef ik toe voor de schijn maar ik blijf bij mijn gedacht.*

Bij conflictsituaties

- zwijg ik om de lieve vrede te bewaren.*
- blijf ik koppig.*
- probeer ik het uit te praten.*
- ontloop ik die.*

Als ik veel werk heb dat bovendien moeilijk is,

- begin ik te klagen.*
- pak ik het aan.*
- weiger ik dat.*

Als anderen iets zeggen dat tegen mijn gedacht is,

- geef ik hen gelijk.*
- zeg ik mijn gedacht.*
- zwijg ik en denk ik het mijne er over.*

Als ik problemen heb,

- krop ik die op*
- ben ik daar heel open in en praat gemakkelijk met degenen die ik vertrouw.*
- hou ik het een tijdje voor mij totdat de bom ontploft.*
- verwerk ik dat op mijn eigen.*

In onbekende situaties

- panikeer ik.*
- word ik zenuwachtig.*
- voel ik mij in vorm omwille van de uitdaging.*

In mijn oordelen over fouten van anderen

- ben ik mild.*
- zeer streng.*
- trek ik het mij gewoon niet aan.*

Als ik samen moet werken met anderen,

- speel ik graag de baas.*
- laat ik mij leiden.*
- probeer ik te profiteren van de anderen.*

Als ik een extraatje moet doen,

- begin ik te zagen.*
- ga ik protesteren.*
- doe ik het gewoon.*
- reageer ik van : hij/zij moet het toch ook niet doen.*

Geld speelt voor mij

- een grote rol, ik zou er veel over hebben, zelfs oneerlijkheid.*
- geld heb je nu eenmaal nodig, ik zal er dus voor werken, zonder extreem te doen.*
- geen rol want ik heb niet veel nodig.*

Ik ga op de volgende manier om met geld :

- nogal zuinig.*
- ik leef er op los, geld moet rollen.*
- weeg ik goed af wat ik uitgeef zonder echt zuinig te zijn.*

Als ik tegenover gezagsinstanties sta,

- dan ben ik bang, ook als ik niets te vrezen heb.*
- dan zou ik ze durven uitdagen of testen.*
- dan blijf ik rustig en maak ik mij geen zorgen.*

Als ik mij onzeker voel,

- zet ik een grote mond op om die onzekerheid te verbergen.*
- dan kan ik dat niet verbergen : je ziet het gewoon.*
- dan ben ik heel voorzichtig in wat ik zeg of doe.*
- dan zie ik dat als een uitdaging om een risico te nemen.*

Als er afspraken worden gemaakt,

- leef ik die na.*
- zeg ik van ja maar ik vergeet ze onmiddellijk.*
- dan hou ik mij er bewust niet aan.*

In groep ben ik

- zeer stil.*
- luidruchtig.*
- zoek ik veel aandacht.*

In groep

- laat ik mij gemakkelijk beïnvloeden.*
- probeer ik de groep te manipuleren.*
- trek ik het mij niet aan en leef mijn leven.*
- ga ik dingen zeggen en doen die ik alleen niet zou doen om in de gunst te komen.*

Wat orde, netheid en stiptheid betreft ben ik,

- een pietje-precies.*
- een slordigaard in het kwadraat.*
- probeer ik wat orde te scheppen wat soms lukt en soms niet.*

Als ik iets in mijn kopje heb,

- wil ik dat doordrijven en realiseren tegen alles en allen in.*
- ga ik mij aanpassen aan de kritiek en wensen van anderen.*
- zal ik diplomatisch via een omweg toch proberen mijn doel te bereiken.*
- zal ik wachten tot het gunstige moment aanbreekt om het te bereiken.*

Als er iets is dat inspanning vraagt en ik weet dat het belangrijk is maar ik doe het niet graag,

- zal ik alles proberen om er van af te geraken.*
- zal ik het gewoon doen.*
- zal ik de schijn geven dat ik het doe.*
- doe ik het gewoon niet.*

Als iemand mij misdaan heeft,

- schrijf ik die voor altijd af.*
- zal ik dat proberen te vergeten en te vergeven na bepaalde tijd .*
- zal ik dat onmiddellijk relativiseren.*

Ik ben nogal

- autoritair.*
- een lamme goedzak die alles over zich laat komen.*
- democratisch.*
- voor het principe : leven en laten leven.*

Van politiek denk ik het volgende :

- ❑ oersaai.
- ❑ zaag daar nu niet over, het interesseert mij toch niet.
- ❑ ik volg dat enigszins.
- ❑ 't zijn allemaal zakkenvullers.
- ❑ ik zou het zelf niet doen, maar het is er nodig.

In dit punt blijven we even stilstaan bij onszelf. De bedoeling is meer kennis te krijgen over jezelf zodat je een stevige basis hebt om naar anderen toe te gaan. Daarom zullen we ons zelfbeeld analyseren en nagaan hoe we ermee omgaan.

1. Kijken naar jezelf: stilstaan bij je eigen gedrag

Je geeft vaak kritiek op de mensen met wie je leeft : vrienden, ouders, leerkrachten, ... Dit zorgt dikwijls voor wrevel bij de ander: "Dat hij eerst maar naar zichzelf kijkt, hoor je dan als antwoord." Sta je soms stil bij je eigen handelen ? Zie je hoe je gedrag op anderen overkomt ? Ken je eigenlijk jezelf ? Als je veel met andere mensen omgaat is het nodig jezelf in vraag te stellen. Als je jezelf niet kent, als je niet weet hoe je bent en hoe je reageert dan is het omgaan met mensen vaak moeilijk. Maar dit is echter niet voldoende, je moet ook leren tevreden zijn met jezelf. **Zelfaanvaarding** is immers één van de voorwaarden om in relatie te kunnen treden met anderen.

Ter bespreking

*In de spiegel kijken om te zien of uiterlijk alles o.k is, doe je meermaals per dag.
Vaak zie je dan allerlei dingen die niet in orde zijn.*

Kijk nu eens in de spiegel van je innerlijke eigenschappen die je nodig hebt in je leven.

Waar ben ik goed in?

Waar ben ik minder goed in?

Noteer drie positieve eigenschappen

Noteer drie negatieve eigenschappen

.....

.....

.....

Wat vond je het moeilijkst : de positieve eigenschappen vinden of de negatieve ?

A. Positief en negatief zelfbeeld

Wanneer je gemakkelijk kan zeggen waar je goed in bent, wanneer je overwegend positieve gedachten en gevoelens hebt over jezelf dan heb je een **positief zelfbeeld**.

- B.v. : - Ik kan zelfstandig werken.
- Ik kan goed vertellen.
 - Ik leg makkelijk nieuwe contacten.
 - Ik voel me doorgaans blij en opgewekt.
 -

Als je eerder negatieve gedachten en gevoelens hebt over jezelf, als je alleen oog hebt voor je minder goede kanten en alles wat niet goed gaat toeschrijft aan jezelf, dan heb je een overwegend **negatief zelfbeeld**.

- B.v. : - Ik ben onhandig.
- Ik ben te stil.
 - Ik heb geen ideeën voor activiteiten.
 - Ik twijfel voortdurend.
 - Ik weet niet hoe ik aan iets moet beginnen.
 - ...

Opdracht

Geef jezelf een cijfer van 1(de laagste score) tot 10 (de hoogste score) omtrent :

Openheid : _____

Optimisme : _____

Sociaal gevoel : _____

Rustig zijn : _____

Geduld : _____

Verdraagzaamheid : _____

Ernst : _____

Betrouwbaarheid : _____

Werkzaamheid : _____

Beleefdheid : _____

Om te groeien in je persoonlijk leven is het belangrijk dat je een positief, doch realistisch zelfbeeld ontwikkelt. Dit houdt in dat je positief leert denken over jezelf én leert zien waar je mogelijkheden liggen en waar je tekorten!

B. Enkele kenmerken van het zelfbeeld

1. Je zelfbeeld heeft invloed op je gedrag

Als je op een positieve manier kijkt naar jezelf, dan zal dat ook in je gedrag te zien zijn :

- Vol zelfvertrouwen pak je een nieuwe taak aan.
- Je bent niet bang fouten te maken.
- Je bent open.
- Je durft vragen stellen.
- Je staat open voor de mening van anderen.
- ...

Opdrachten

Lees onderstaand voorbeeld.

Jens is door een aantal mislukkingen op zijn vroegere school heel negatief over zichzelf beginnen te denken. Hij heeft na lang wikken en wegen gekozen voor de richting verzorging. De stages bij bejaarden schrikken hem af. Hij heeft geen ervaring in het omgaan met oudere mensen. Tijdens zijn eerste stage komt hij zeer geremd en onzeker over. De bejaarden van zijn afdeling vinden hem wel lief, maar hij praat te weinig en durft uit zichzelf geen initiatief nemen voor dingen die hem niet gevraagd werden zoals een wandelingetje met een bewoner op de gang.

Welke invloed heeft Jens' zelfbeeld op zijn handelen op stage ?

Wanneer je eerder negatief denkt over jezelf dan zal dat negatief beeld over jezelf ook weerspiegeld worden in je gedrag :

- *Je durft weinig risico's nemen omdat je bang bent fouten te maken.*
- *Je durft geen moeilijke opdrachten aanvaarden uit angst te mislukken.*
- *Je kan moeilijk keuzes maken.*
- *Je hebt moeite met opmerkingen.*
- *...*

Hoe komt het dat Jens zo negatief denkt over zichzelf ?

2. Je zelfbeeld wordt gevormd door je vroegere en huidige ervaringen

Wat je vroeger meemaakte : thuis, op school en in je vriendenkring heeft de basis gelegd voor je zelfbeeld. Als je van je **ouders en leerkrachten** vaak te horen kreeg dat je flink was en goed werkte, wanneer je het gevoel had dat je wel eens fouten mocht maken, dan leerde je positief kijken naar jezelf en het leven.

Wanneer je als kind nooit goed kon doen en wanneer je veel negatieve commentaar kreeg op wat je deed, is de kans groot dat je een negatief zelfbeeld ontwikkelde.

Opdracht

Geef een voorbeeld uit eigen ervaring :

Daarnaast zijn er ook de **leeftijdsgenoten**, vrienden en vriendinnen die je zelfbeeld in positieve of negatieve zin kunnen beïnvloeden.

Als je erg geliefd bent in een groep, voel je je gewaardeerd. Je ontwikkelt een gevoel van eigenwaarde. Pesten echter heeft een negatieve invloed op het zelfbeeld. Als je vaak gepest wordt voel je je afgewezen. Je krijgt negatieve gedachten over jezelf. Je ontwikkelt dus een negatief zelfbeeld.

Ook je **persoonlijke mogelijkheden en kenmerken** en de ontwikkeling ervan hebben een grote invloed op je zelfbeeld.

B.v. Wanneer je er goed uitziet heb je meer kans een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Je vindt jezelf best knap als je in de spiegel kijkt. Bovendien krijg je gemakkelijk aandacht van anderen. Minder aangename eigenschappen zoals onhandig zijn, kunnen leiden tot een negatief zelfbeeld.

3. Je zelfbeeld verandert voortdurend

Je zelfbeeld wordt gevormd door met anderen om te gaan. Je gaat in het leven steeds met nieuwe mensen om. Je komt ook voortdurend in nieuwe situaties terecht waarin je nieuwe ervaringen opdoet. Ook jij verandert voortdurend. Je zelfbeeld verandert ook mee. Verandering in je zelfbeeld gebeurt echter zo geleidelijk dat je het niet opmerkt over een korte tijdsperiode. Over een langere tijdsperiode merk je duidelijk wel veranderingen.

Opdrachten

1. *Probeer je eens te herinneren hoe je naar jezelf keek toen je 14 was en vergelijk het eens met je zelfbeeld nu. Je zal zeker verschillen kunnen vinden.*

2. *Wat en wie hebben daar vooral invloed op gehad ?*

3. *Enkele vragen*

a) *Wat vind je van jezelf, van je uiterlijk, van je manier van leven, hoe je omgaat met anderen, van je eigen karakter ?*

b) *Ben je tevreden met jezelf en weet je op welke punten je nog moet/wil veranderen ?*

c) *Er zijn weinig mensen die nauwkeurig weten hoe ze er uit zien, hoe ze lopen en hoe hun stem klinkt. Geldt dat ook voor jou ?*

d) *Welk cijfer tussen de één en tien zou je jezelf geven voor je zelfvertrouwen ?*

e) *Hoe voel je je meestal ? Ben je grotendeels tevreden over jezelf ?*

f) *Heb je voldoende vertrouwen of ben jij iemand die altijd denkt dat anderen beter zijn dan jij ?*

2. Zelfvertrouwen

Ons zelfvertrouwen heeft invloed op onze houding en ons optreden. Als we tevreden zijn met onszelf, zien we de positieve kanten van nieuwe ervaringen. Indien we niet zo'n goed gevoel hebben over onszelf, krijgt ons zelfvertrouwen door iedere tegenslag er weer een deuk bij.

Zelfvertrouwen is net zoals **een kruk met drie poten**.

Elke poot is belangrijk : als je één poot afzaagt valt de kruk om.

De drie "poten" van zelfvertrouwen zijn:

1. **Het gevoel dat je iets kan** = weten waar je goed in bent, dat je in staat bent dingen goed te doen.
2. **Het gevoel dat anderen je accepteren** = weten dat anderen je mogen, dat dat je geliefd bent en aanvaard wordt.
3. **Verantwoordelijkheidsgevoel** = het gevoel dat je verantwoordelijkheid en het vertrouwen krijgt van anderen, dat je in staat bent om verantwoorde beslissingen te nemen en daarvan de gevolgen overziet en aanvaardt.

Opdrachten

1. *Hoe krijg ik zelfvertrouwen ?*

2. *Hoe help ik anderen om meer zelfvertrouwen te krijgen ?*

- *mijn vrienden*
- *mijn broers of zussen*
- *mijn ouders*
- *mijn klasgenoten*

3. Maak een **'levenslijn'** met dingen waar je trots op bent of die belangrijk zijn. Plaats er tevens positieve eigenschappen van jezelf op.

4. Neem een blad papier. Schrijf links op je blad 'geboorte' en rechts 'nu'. Verbind de twee door een golvende lijn en probeer drie gebeurtenissen uit je leven te herinneren die je beschouwt als een prestatie. Illustreer deze gebeurtenissen met een foto en plak ze op de juiste plaats op de levenslijn.

5. Let eens op de goede eigenschappen van elkaar. Wijs iemand aan en noem drie goede eigenschappen van die persoon.

6. Welke drie dingen vinden mensen goed aan jou ?

7. Voor welke dingen voel je je verantwoordelijk in je leven ?

8. *Waarom denken sommige mensen positief over zichzelf en anderen negatief ?*

ITEM 5 : OMGAAN MET ANDERS ZIJN VAN MENSEN

1. Mensen anders in onze samenleving

Hoe reageer je tegenover wie anders is ?

*Vind je dit boeiend of beangstigend ?

*Koester je vertrouwen of ben je onmiddellijk wantrouwig ?

*Lach je er mee(als je vindt dat die anderen lachwekkend zijn) of heb je er respect voor ?

Uiteindelijk is iedereen anders.

Aan de ene kant willen wij ons aanpassen aan een groep waarbij we ons goed voelen, anderzijds willen we ook onze eigenheid bewaren.

In dit aanleunen tegen een groep, een mentaliteit word je geconfronteerd met andere groepen mensen die op essentiële vlakken anders kunnen zijn.

Wij willen enkele groepen belichten. Niet uitgebreid, aan de hand van een film, een lied, een getuigenis.

2. Het anders zijn in het evangelie

Jezus zelf was totaal anders en zijn gedachtegoed is dat nog altijd voor ons, vooral als het gaat over de totale liefde :

-liefde tot de vijand

-vergeving tot 7 x 70 maal

-de barmhartige Samaritaan

3. Het anders zijn in onze samenleving

A. Gemengde huwelijken

Eerste getuigenis

Delphine is vijftien. Ze heeft twee zussen : Yasmien(21) en Sofie(19). Ze volgt de richting handel, houdt van jazzballet en speelt dolgraag basketbal. Dat sportieve trekje heeft ze van haar vader, die al vele jaren trainer is van verschillende basketbalploegen. Die sport bracht hem trouwens naar België. In zijn geboorteland, Marokko, speelde hij op zijn achttiende al in de nationale basketbalploeg. Een Belgische trainer zag hem daar aan het werk en vond hem geknipt voor zijn eigen ploeg. Een paar maanden later stond Salem met pak en zak op Belgische bodem en hij is er gebleven. Zeker toen hij Myriam leerde kennen. Een verpleegster. Ze vond Salems verhalen over Marokko fascinerend en van het een kwam het andere. Ze trouwden in 1977.

Een gemengd huwelijk ! Het nieuws sloeg in als een bom in die tijd. Vrienden en kennissen, broers en zussen draaiden vlug bij, maar Myriams ouders zagen het niet zitten. Hun dochter die trouwde met iemand met een andere huidskleur en een andere godsdienst, dat moest mislopen.

Vonden jullie dat niet erg ?

SALEM : Ik begreep dat wel. Ze wilden het allerbeste voor hun dochter. Ze wilden zo graag dat ze gelukkig zou zijn. En ze waren bang dat zoiets met iemand met een andere cultuur en een andere religie onmogelijk was. Hadden ze onverschillig gereageerd, dan zou ik het pas verontrustend hebben gevonden. Dan toonden ze dat ze niets om haar gaven.

Zijn je ouders later bijgedraaid ?

MYRIAM : Mijn moeder heeft vlug ingezien dat Salem voor mij een goede man was. Ze is ons een paar keer stiekem komen bezoeken en ik ging vaak naar huis als papa er niet was. Het was moeilijk voor haar. Ze zat echt tussen twee vuren, want mijn vader bleef weigeren om mij en Salem te zien. Ook al liep ons huwelijk prima en kregen we schatten van dochters. Het was zijn fierheid, denk ik, die hem tegenhield. De fierheid om toe te geven dat hij verkeerd geoordeeld had. Pas acht jaar later mocht ik terug naar huis komen en sindsdien was hij een pracht van een grootvader voor mijn kinderen.

Hoe verliep jullie huwelijksviering ?

MYRIAM : Salem heeft zich helemaal aangepast aan het geloof en de gebruiken van hier. We zijn dus in de kerk getrouwd, tijdens een katholieke huwelijksmis. Onze parochiepriester maakte er geen probleem van dat Salem geen katholiek was. Wij wilden onze liefde bezegelen en verbonden zijn voor God. Dat vond hij goed. God is een breed begrip. Alleen kreeg Salem geen hostie en mocht hij niet drinken van de kelk. Elkaar het jawoord geven en de ringen aan elkaars vingers schuiven, dat ging zoals gewoonlijk. Jammer genoeg kon de familie van Salem niet aanwezig zijn. De reis naar hier was voor hen veel te duur. En mijn ouders waren er ook niet, maar er was toch veel volk. Veel vrienden en kennissen, het kerkje zat vol.

Waren er geen problemen voor het burgerlijk huwelijk ?

SALEM : Nee. In die tijd was het nog niet moeilijk om met een buitenlander te trouwen. Al het gedoe met papieren is heel gemakkelijk verlopen. We zijn wel naar de Marokkaanse ambassade in Brussel moeten gaan om daar documenten te ondertekenen zodat we ook getrouwd waren voor de Marokkaanse wet.

Ben je in je hart nog altijd een moslim ?

SALEM : Ja. In mijn hart ben ik steeds moslim gebleven. Ik ben opgegroeid met de Koran en als ik twijfels of problemen heb, kan ik daar steeds op terugvallen.

Voeden jullie de kinderen christelijk of islamitisch op ?

MYRIAM : Christelijk, zoals de overgrote meerderheid hier. In deze regio wonen heel weinig moslims zodat er geen moskee in de buurt is. Maar de kinderen respecteren de religie van hun vader.

Delphine, krijg je vaak reacties op je uiterlijk ?

DELPHINE : Dat gebeurt, ja. Maar niet overdreven veel. Ik krijg op school of onderweg naar school wel eens ongewenste commentaar. Bijvoorbeeld : een jongen die me voorbijloopt en roept : « Stem voor het Vlaams Blok. » Stoer doen, weet je wel. Zo'n commentaar komt meestal van dezelfde. Mijn vrienden nemen het voor me op als ik kwetsende woorden te horen krijg.

Praten jullie daar thuis over ?

DELPHINE : Soms. Moeder zegt dan : « Ach, je weet toch van wie het komt, hé. » Vader heeft daar wijze bedenkingen over. Hij werd als kind in Marokko ook al geconfronteerd met racisme omdat hij donkerder was dan de meeste van zijn klasgenoten. Hij heeft geen hoge pet op van mensen die je trachten te kleineren omwille van je huidskleur. Het zegt heel veel over die mensen zelf, vindt hij. « Vernederen is het wapen van de middelmaat. »

Volg je de actualiteit ?

DELPHINE : Ja. En het succes van het Vlaams Blok maakt me ongerust. Ik hoop dat ze nooit aan de macht zullen komen, zoals de extreem-rechtse partij in Oostenrijk. Ik vind dat hun theorieën ronduit belachelijk zijn. Dat we met hun gedachtegoed op situaties afstevenen zoals in Kosovo en tijdens de Tweede Wereldoorlog.

Salem, heb jij veel last gehad van racisme ?

SALEM : Op sportvlak helemaal niet. In basketbalkringen wordt er opgekeken naar zwarte spelers. Ze zijn naar hier gehaald voor veel geld. Op het werk gebeurt het wel eens dat iemand mij « de zwarte » noemt. Meestal laat het mij onverschillig maar het gebeurt ook dat ik de persoon erop wijs dat ik een naam heb, net zoals iedereen. En kleine kinderen op straat kunnen ook heel spontaan reageren. Zo van « Kijk, mama ! Een zwarte Piet ! » Gewoonlijk weet de mama zich dan geen houding te geven van pure verlegenheid.

Delphine, voel je je een Belgische ?

DELPHINE : Oh ja. Ik werd hier geboren. Ik groeide hier op. Er is natuurlijk wel een band met Marokko, want daar woont de familie van mijn vader. Maar ik ben op en top Belgisch.

Hoe is het contact met je Marokkaanse familie ?

DELPHINE : Heel fijn. We bezoeken hen om de twee jaar. Ze wonen in Agadir. De taal is natuurlijk een obstakel, want ik versta geen Arabisch. Maar met de nichtjes en

neefjes die een mondje Frans spreken, kan ik goed praten. Een paar jaar geleden, zijn we zelfs met oma, ooms, tantes, nichten en neven van hier op vakantie geweest in Agadir. Mijn twee oma's hebben elkaar toen voor het eerst ontmoet.

Hoe verliep die ontmoeting ?

DELPHINE : Dat was prachtig, ook al verstonden ze elkaars taal niet. Beide oma's waren toen zeventig en dolgelukkig om elkaar eens in levenden lijve te zien. De moeder van mijn vader was heel fier dat ze onze Belgische familie mocht ontvangen. We hebben het zo kunnen regelen dat er in een katholieke kerk in Agadir een jaarmis werd opgedragen voor mijn Belgische opa. Een Nederlandse priester verzorgde die mis en de hele familie was daar. Dat was heel aandoenlijk.

Zorgt het verschil in cultuur en godsdienst niet voor moeilijkheden ?

DELPHINE : Nee. Wij respecteren elkaars godsdienst. En wat cultuur betreft, vind ik de mensen in Agadir veel moderner dan de meeste Marokkanen in ons land. Je ziet er mannen én vrouwen op de terrasjes zitten. En mijn oma draagt de broek, zowel binnenshuis als buitenshuis. Zij komt op voor haar mening en laat zich door niemand op haar kop zitten. Op een keer had mijn zus moeilijkheden in een bank. De bediende wou een cheque niet uitbetalen. Dat was buiten mijn oma gerekend. Zij stapte naar de man toe, gebruikte al haar verbale talenten en in een mum van tijd had mijn zus haar geld. Echt een vrouw om u tegen te zeggen.

Tweede getuigenis

Semih en ik, Barbara, zijn getrouwd. Ouders en vrienden hebben daarop positief gereageerd. Zodra ze Semih, die Turk is, hadden gezien, smolten eventuele vooroordelen als sneeuw voor de zon. Dat komt omdat veel mensen een vertekend beeld hebben van buitenlanders, en van Turken in het bijzonder.

In België wonen veel Turken, gemigreerd uit kleine dorpjes uit het binnenland. Een aantal van hen heeft daar nooit de kans gekregen om te studeren. Velen hangen nog sterk vast aan hun tradities en hun geloof.

Maar daarnaast is er uiteraard nog een heel ander Turkije. Als je naar de steden gaat, Istanbul of Ankara, zie je mensen die weinig verschillen van ons. Ze zijn gericht op het Westen en krijgen dezelfde kansen als wij. Je hebt een kleine kern van islamfundamentalisten maar die worden door de meerderheid van de bevolking daar even wantrouwig bekeken als bij ons.

Semih en ik waren altijd verbaasd hoezeer we hetzelfde denken over veel dingen. Toch zijn er enkele cultureel bepaalde verschillen. Semih verbaast er zich soms over hoe stipt wij westerlingen zijn. Afspraken en tijd zijn voor ons soms belangrijker dan het met elkaar «tijd verliezen». Hij lacht soms met het feit dat Belgen hun agenda volledig vastleggen voor de komende maand. Soms is het voor mij moeilijk om op dit vlak op dezelfde golflengte te komen.

Het valt hem ook op dat hier zoveel mensen depressief zijn, eenzaam zijn. Terwijl in Turkije, waar toch minder luxe is en alles veel minder goed geregeld is, mensen het

leven meer van de zonnige kant bekijken, meer communicatief zijn en minder individualistisch.

Al deze verschillen zijn voor mij verrijkend. Het relativeert mijn eigen kijk op de maatschappij. Wat voor hem verrijkend is? Hoewel hij er zich vaak aan ergert, apprecieert hij ook wel onze strikte en correcte manier van doen. Bijvoorbeeld hoe snel en correct de geneeskundige verzorging is, hoe efficiënt banken hier werken.

Wat wel moeilijk is: we kunnen met elkaar net onze moedertaal spreken. We spreken Engels. Semih is hierheen gekomen om een postgraduaat restauratie te halen. Hij heeft nog geen Nederlands geleerd. Ikzelf zet mijn eerste stappen in het Turks maar dat loopt niet van een leien dakje.

B. Omgaan met handicap

Film "le huitième jour"

Deze gelauwerde film gaat over de mongoloïde George die toevallig een succesvolle zakenman ontmoet. George bekijkt de wereld op zijn manier: vliegtuigen, auto's en televisie verschijnen als betoverende vriendelijke tuigen. Hij heeft een eigen visie op het scheppingsverhaal en heeft een innige band met zijn overleden moeder. De zakenman Harry is succesvol in zijn verkooptechnieken maar beleeft privé een fiasco: zijn huwelijk is mislukt en de relatie met zijn kinderen zit strop. De ontmoeting tussen deze twee figuren en de groeiende vriendschap tussen beide figuren vormt het hoofdmotief van deze prachtige film.

Begripsbepaling

Mongolisme of het "syndroom van Down" wordt gekenmerkt door achterstand in de geestelijke ontwikkeling en door lichamelijke afwijkingen, o.m. een typische stand van de ogen die eveneens bij het Mongoolse ras waargenomen wordt. Mongolisme berust op een afwijking van het chromosomenpatroon. Het komt vaker voor bij kinderen, geboren uit oudere moeders.

Ter bespreking

a) Hoe komt de film bij jou over?

b) Heb je ervaring in het omgaan met gehandicapten? Klopt die met elementen uit de film?

c) Kun je de naam van de film verklaren ?

d) Vind je dat gehandicapten voldoende geïntegreerd zijn (kunnen worden) in onze maatschappij ?

e) Kunnen gehandicapten ons iets bijbrengen over mens-zijn ?

C. Omgaan met anderen op het werk : taboe op pesten doorbreken

Zeven jaar doe ik dit werk, maar zo'n tragedie maakte ik nog niet mee. » Fred Lens, woordvoerder van De Post, bevestigt dat een intern onderzoek en topeverleg begonnen is naar aanleiding van de zelfdoding van David Van Gijssel.

De forse jongeman van 130 kilo, die naar verluidt tijdens zijn werkperiode in Wezenbeek dertig kilo verloor, gooide zich voor de trein in Sint-Joris-Weert. Volgens zijn ouders was de zelfdoding het gevolg van pesterijen op zijn werk op het postkantoor in Wezembeek-Oppem.

Lens betreurt het dat de ouders van de jonge postbode niet eerder contact opnamen met De Post maar het drama via de pers wereldkundig maakten. « We zijn ervan bewust dat rond "mobben" of pesten op het werk nog een heel zwaar taboe hangt. Ook dat het absoluut nodig is dat dit taboe doorbroken wordt. »

In het kader van het onderzoek zullen alle betrokkenen worden ondervraagd zoals de postmeester, sociale dienst, arbeidsgeneesheer, personeelsdienst en dergelijke.

« We willen precies weten wat er gebeurd is om de nodige maatregelen te kunnen treffen en dergelijke dingen in de toekomst te voorkomen. »

Bij de antipestbeweging "Helpende Handen" stond de telefoon gisteren roodgloeiend. Josy Claes konden we even aan de lijn krijgen. « De tragische ontknoping van het lijden van David Van Gijssel heeft blijkbaar veel emoties losgeweekt. We blijven herhalen dat de mensen niet mogen blijven zwijgen. Ga naar een intern meldpunt, spreek erover met verantwoordelijken, is onze boodschap. Toch is het taboe nog zo erg dat de moegetergde werknemers pas kunnen praten wanneer ze al in de ziektewet zitten. Ook David kropte alles op, tot de beslissing om er een einde aan te maken. »

Of er ook klachten zijn van mensen die vanwege hun zwaarlijvigheid gepest worden? Josy Claes: « Eigenlijk heeft dat geen enkel belang. Een mens moet zich goed in zijn vel voelen op zijn werk, of hij nu dik of dun is. Trouwens, volgens Davids ouders werd de jonge postbode gepest om zijn werkritme, niet om zijn lichaamsbouw. » Dit was overigens enkel het geval in Wezembeek, in Huldenberg ondervond David geen moeilijkheden.

Josy Claes hoopt van ganser harte dat De Post, zoals beloofd, een degelijk intern onderzoek zal verrichten. Volgens Davids ouders waren er inderdaad een aantal mensen op de hoogte van de problemen.

« Ik vind het vreselijk jammer dat David Van Gijssel mij geen brief schreef over zijn problemen. Ik voel me zelfs een beetje schuldig. Misschien leefde hij nog als ik met hem had kunnen spreken. »

Albert Diels uit Zepperen-Turnhout is druk in de weer met een belangengroep voor obesitaspatiënten. Naar aanleiding van een artikel in twee Vlaamse kranten kreeg hij al talloze brieven. « Neen, niet over pesterijen of discriminatie maar vooral met vragen tot hulp of om mij proficiat te wensen met mijn initiatief. »

Diels, wegwachter bij de VAB woog ooit 150 kg, viel af tot 100 en wil er nu nog zo'n 15 kilogram af krijgen. Problemen op het werk had hij nooit: « Ik ben een weerbaar persoon maar dat kun je niet van iedereen verwachten. »

Toch begrijpt hij precies wat iemand moet velen wanneer hij/zij om wat overtollige kilootjes gediscrimineerd wordt.

« Hoeveel jonge vrouwen worden bijvoorbeeld in een boetiekje als verkoopster afgewezen omdat de weegschaal eventjes te hoog afdruckt? » Diels heeft voor de uitbouw van de belangengroep al talrijke contacten op stapel staan. Met « Large Admitted » (L.A.-groep) of zelfhulpgroep voor zwaarlijvigen, met de Antipestbeweging "Helpende Handen", met juristen, met artsen. Enkele van zijn dromen: « Waarom de maaltijdcheques niet vervangen door sportcheques. » Kan een werkgever niet voor een deel tegemoet komen wanneer werknemers meer tijd aan sport willen besteden? »

Nota Bene

Onderzoek heeft ondertussen bevestigd dat de postbode inderdaad gepest werd.

Ter bespreking

1. Wat betekent volgens jou "obesitas" en "mobben"?

2. Hoe kun je iemand helpen om zich weerbaar op te stellen ?

UITSPRAKEN BV'S KUNNEN KWETSEN

Onze zelfhulpgroep « Large Admitted »(L.A.) of « zwaar is toegestaan » bestaat nu zo'n vier jaar. Met zo'n veertig leden werken we. Sommigen komen zelfs uit Hasselt of Antwerpen. We spraken in vier andere provincies artsen aan met de vraag om de werking daar ook uit de bouwen.

Diane Caes las in de krant ook met ontzetting over de zelfdoding van David Van Gijssel. «In onze groep hoorden we al veel verhalen over discriminatie van dikkere mensen. Maar nog niet over het getergd en gepest worden vanwege overgewicht. ».Blijkbaar kunnen opmerkingen van een of andere BV als zeer kwetsend worden ervaren. « Neem nu Peter Hoogland, die een tijdje geleden in een interview stelde dat hij « dikke vrouwen haat ». Zo'n uitspraak doet velen niet alleen pijn maar kan al voor sommige meisjes voldoende zijn om elk bijgekomen grammetje als een persoonlijk drama te ervaren. »

Bij de L.A. wil men zwaarlijvigen eerst helpen zich emotioneel goed in hun vel te voelen. Met voedingsdeskundigen, artsen, seksuologen en psychologen wordt verder gewerkt opdat leden zouden kunnen komen tot een positief zelfbeeld. »

D. Anders-zijn op school

Uit het leven gegrepen

1. Lies, een leerling uit 7 kantoor zit in een school met ASO,BSO,TSO-afdelingen.

In een klasgesprek flapte ze eruit :

"Mijn bedrijfsstagementor was vorig jaar op de proclamatie einde schooljaar geschokt.

Waarom ? Omdat de BSO-leerlingen als laatste vooraan mochten komen om de gelukwensen en attesten in ontvangst te nemen.

De lln van ASO mochten eerst aan de beurt, gevolgd door de leerlingen uit het TSO en als laatsten ...BSO.

Ik kon mijn stagementor geen ongelijk geven".

Vind je deze reactie terecht ? Waarom ?

Welk voorstel zou je doen om dit op te lossen ?

2. Karel, een leerling uit 6BSO uit diezelfde school, vindt dat de leerlingen van BSO heel dikwijls gevraagd worden om allerlei klusjes op school op te knappen : b.v. opruimen na de infodag.

Wij worden gezien als de “meiden of mannen voor alle werk”, terwijl de juffrouwen of heren uit ASO of TSO zich hiervoor te goed voelen.

Heb jij dat gevoel ?

Kun je hierover iets meer vertellen ?

3. In de leerlingenraad van een VTI kunnen leerlingen van dezelfde afdelingen wel goed met elkaar samenwerken.

Maar wij voelen als BSO-leerlingen aan dat wij veel praktischer ingesteld zijn, zeggen Eline en Brecht.

De leerlingen van het IW zijn veel theoretischer bezig.

Maar wij voelen ons beter in de praktijk. De samenwerking verloopt vlot.

Herken je dit ?

4. In een gemengde klas ervaar je ook al vlog een aantal verschillen tussen jongens en meisjes.

Welke van de volgende eigenschappen zou jij eerder toeschrijven aan jongens, meisjes ? Waarom ?

- zijn gemotiveerder
- zijn vlog(ger) tevreden
- zijn uitdagender en rebelser
- zijn angstiger om te mislukken
- zijn directer in de omgang
- houden problemen en frustraties langer verborgen
- geven bij confrontaties makkelijker toe
- spreken achter de rug

ITEM 6 : RELATIES

We houden hier verschillende klasgesprekken met behulp van een stellingenspel.(Er zijn hierover verschillende informatieve spelen.)

Enkele stellingen

- *Wat betekent trouw voor jou ?
- *Wat is de rol van het seksuele en de tederheid in een relatie ?
- *Wat vind je van "losse seks" ?
- *Is onze maatschappij "overseks" ?
- *Wat is essentieel in vriendschap ?
- *Hoe ga je om met conflicten ?
- *Hoe kijk je naar seksueel andersgeaarden ?
- *Wat zegt jou het kerkelijk huwelijk en wat wil het kerkelijk betekenen ?
- *Wanneer krijgen kinderen best seksuele voorlichting ?
- *Maken media het seksuele bespreekbaarder of beperken zij zich tot extremiteiten met als boodschap "alles kan, alles mag".
- *Is een jongen/meisje van 17-18 jaar die geen lief heeft, een uitzondering of een zonderling ?

ITEM 7 : HET UITGAANSLEVEN : GEZOND EN ONGEZOND GENIETEN

Voor jongeren speelt het uitgaansleven een grote rol. Na een (te ?) lange werkweek volgt dan eindelijk dat zalige weekend met als hoofdingrediënt het uitgaansleven.

Dit is uiteraard van harte gegund. Ontspanning is een recht voor iedereen en voor jonge mensen is uitgaan naast plezier ook een manier om met vrienden om te gaan, andere mensen te leren kennen.

Ook hier willen wij dus niet het vermanende 'pas-op'-vingertje opsteken maar genuanceerd en open een aantal facetten hiervan bespreken.

1) Welke manier van uitgaan spreekt jou het meest aan : fuiven, praatcafés, dancings,

2) Techno, house, ... zijn ook gebonden aan kledij en stijl. Doe jij daaraan mee ?

3) Is er volgens jou een verzoening mogelijk tussen een uitgaansbuurt en de buurtbewoners ?

4) Hoe ga jij om met genotsmiddelen ?

5) Vind je dat de politie de uitgaansbuurten strenger moet controleren op gebied van veiligheid en orde ?

6) Welke elementen vind jij nu storend in het uitgaansleven ? Hoe pakt men die "kwalen" best aan ?

7) Vind je dat er strikte reglementen moeten zijn rond :

a) leeftijd

b) sluitingsuur

8) "Saaie werkweek tegenover spannend weekend", is een veelgehoorde uitspraak. Verklaar je je hiermee akkoord ?

ITEM 8 : VRIJWILLIGERSWERK

Inleiding

Auto wassen

Werk : 5 Euro.

Bijkomende vergoeding weekenddienst : 1 Euro.

BTW : 10 %

Totaal : _____

Moeder : koken : 0 cent.

Strijk : 0 cent.

Totaal : 0 Euro, 0 cent.

Gewassen kledij in de kast leggen

Werk : 1 Euro.

Trappenvergoeding : 15 cent.

Brood halen met fiets : 50 cent

Totaal : _____

Vader : herstellen fiets : 0 cent.

Vuilniszak buiten zetten

Werk : 25 cent

Smartgeld wegens geur : 10 cent

BTW : 21 %

Totaal : _____.

Terugbetaling schoolopleiding : vergeten.

Eieren roven van kippen

Werk : 1 Euro

Bibbergeld voor de haan : 8 Eurocent

Eieren veilig in koelkast : 10 Eurocent

BTW : 21 %

Totaal : _____

1.Eén op acht Vlamingen doet aan vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is in Vlaanderen een wijd verspreid fenomeen. Van de ene die na de jaarlijkse barbecue van de plaatselijke scouts tot in de late uurtjes de glazen afwast, tot de andere die de boekhouding van FC The Champions voor zijn rekening neemt. Van stervensbegeleiding tot milieuzorg.

Maar wie zijn die dames en heren die zich vrijwillig inzetten voor het goede doel en wat doen ze precies ?

Bijna 13 % van de Vlamingen ouder dan 16 jaar zet zich min of meer regelmatig én onbezoldigd in voor een vzw of organisatie in de socio-culturele sector, in de gezondheidszorg of bij sportclubs.

De deelname aan het vrijwilligerswerk ligt iets hoger bij mannen dan bij vrouwen.

Opmerkelijk is ook dat het vrijwilligerswerk meer opgenomen wordt door personen die ook betaald werk verrichten dan door personen zonder betaald werk.

Dit laatste moet wel genuanceerd worden. Bij vrouwen zijn het voornamelijk de huisvrouwen die sterk vertegenwoordigd zijn in het vrijwilligerswerk. “Blijkbaar is het voor deze vrouwen met betaald werk moeilijk om tijd vrij te maken voor vrijwilligerswerk, waarschijnlijk een aanduiding dat zij, meer dan mannen, ook nog met huishoudelijke taken belast blijven.”, staat te lezen in het rapport.

Uitdagingen

1. De eisen die gesteld worden op het vlak van de flexibiliteit en beschikbaarheid laten vandaag de dag voor velen geen langdurig vrijwillig engagement meer toe. Vandaar meer korte en vrijblijvende engagementen.
2. Een veel voorkomende klacht luidt dat je overal dezelfde mensen tegenkomt.
3. De vergrijzing binnen de groep van mensen die zich vrijwillig inzetten.
4. Mensen kiezen er voor om voor alles betaald te zijn. Een kritische vraag naar het betalen van kinderen voor huishoudelijke karweitjes, is zeker op zijn plaats.

2. Enkele voorbeelden

A. Bouwen voor het goede doel.

“Of ik later mijn eigen huis ga bouwen ?” Jan Stegen lacht : “niet overdrijven, hé.” Maar de vraag is niet zo gek. Want Jan(19) en zus Sara(17) zijn twee van de honderden Vlamingen die elk jaar op kamp gaan met de bouworde. Metselen, schilderen, tegels leggen voor het goede doel. “Lijkt moeilijk maar je bent er rap mee weg. Willen is kunnen”, lachen broer en zus.

Jan Stegen uit Genk was eigenlijk op zoek naar een betaalde vakantiejob toen hij, drie jaar geleden, als zestienjarige de Bouworde leerde kennen. “Ik wilde wel eens gaan werken”, zegt hij. “Iets nuttigs doen tijdens de vakantie ; mijn tijd zinvol besteden. Maar ik vond niet meteen een job. Via een ver familielid hoorde ik over de Bouworde. Een week werken, buiten, tussen de mensen, dat leek me wel iets. Het was me met die vakantiejob ook niet echt om het geld te doen. Ik wilde bezig zijn, en me liefst goed amuseren.”

Bouworde organiseert bouwkampen in Vlaanderen en Europa. Jongeren, vaak studenten, steken een tot drie weken de handen uit de mouwen voor een sociale organisatie. Een dagcentrum voor geplaatste kinderen, een tehuis voor gehandicapten, een vluchthuis voor vrouwen, een migrantenschooltje, een enkele keer zelfs een gezin. Welke karweitjes dienen opgeknapt, hangt af van het project. Het gaat van tuinaanleg en schilderwerken tot klinkers leggen, drainagewerken of het brandveilig maken van een gebouw. Voorwaarde is dat er werk aan de winkel is en dat de organisatie daar zelf geen centen voor kan ophoesten.

METSELAAR

Jan kwam die eerste keer terecht in het Oost-Vlaamse Munte, waar een tehuis voor volwassen gehandicapten werd gerenoveerd. “Er moest vooral gemetst worden. Als je dat hoort, trek je wel even grote ogen op. Maar bij de Bouworde verwachten ze totaal geen voorkennis. Je mag twee linkerhanden hebben, er zal altijd wel een werkje zijn dat voor jou geschikt is. En je moet het natuurlijk willen proberen. Genoeg motivatie, en je komt al een heel eind. Metsen is natuurlijk moeilijk. Maar na twee, drie dagen ben je ermee weg.”

“En veel zal je niet verkeerd doen”, voegt Sara toe. “Ze houden je constant in de gaten. In de positieve zin, bedoel ik dan. Als het fout is, word je gecorrigeerd. Er zijn altijd mensen met ervaring bij, die weten hoeveel zand, hoeveel cement en hoeveel water nodig zijn om een goede mortel te maken.”

Broer en zus zijn er intussen allebei door gebeten. Het “groot kamp” in de zomer is een van de hoogtepunten van de vakantie. Met kerstmis of Pasen gaan ze soms nog enkele dagen mee, op een kleiner kamp. “Je zal wel vragen waarom we het doen”, zegt Jan. “Ik kan even goed zeggen waarom niet? Toen ik zestien was, kwam ik vooral voor de ontspanning. Me een week goed kunnen amuseren tussen toffe mensen. Nu is dat een beetje geëvolueerd en speelt het element van de “goede daad” meer mee. Je vrijwillig inzetten voor iemand anders, zonder dat je daarvoor iets in de plaats krijgt.” Sara: “Je weet dat je het doet voor mensen die het nodig hebben en dat geeft natuurlijk een goed gevoel.”

Jan: “De sfeer blijft uiteraard ook belangrijk. Als ik me niet zou amuseren, zou ik het niet volhouden. Hoe langer je erbij bent, hoe beter je de mensen kent. Dat geeft och wel de doorslag om elk jaar opnieuw te gaan.”

Een bouwkamp doe je ook omdat je zoveel bijleert, vinden ze allebei. “Niet alleen met je handen werken”, zegt Jan. “Dat komt er natuurlijk bij. Ik leer dingen die me later van pas zullen komen. Trucs, de knepen van het vak. Maar ook op menselijk vlak leer je veel bij. Je krijgt te maken met verschillende mensen. Ook met gehandicapten bijvoorbeeld. Mensen die ik anders misschien niet zou ontmoeten. Soms zijn er ook buitenlandse deelnemers. Dat is ook weer anders, dan zit je met een andere taal, een andere cultuur.”

RESPECT

Wat vinden leeftijdsgenoten van hun engagement? “Je krijgt er soms wel rare reacties op”, zegt Sara. Zo van: allez, wie doet dat nu? Zo hard werken terwijl je er niks mee verdient. Dat hoor ik wel eens.” Jan: “Vaak is het grote verbazing. Maar als je uitlegt wat het precies is en als je verhalen vertelt, zijn ze al voor de helft bijgedraaid. Het stoort me ook niet echt. Wij weten dat je er wel veel voor in de plaats krijgt. Het plezier, de contacten en vooral veel respect.”

Respect is belangrijk en dankbaarheid. “Je voelt dat sterk als je vertrekt”, zegt Jan. Meestal wordt dan een groot feestmaal bereid, of we krijgen een cadeautje, een kleine attentie. Het hoeft niet veel te zijn. Maar het is wel veel waard omdat je voelt dat je waardevol werk hebt geleverd. Dat je mensen uit de nood hebt geholpen.”

KAMPVUUR

Hard werken is het wel. En dat schrikt mensen soms af. “Acht uur per dag, vijf dagen per week”, zegt Jan. Er wordt opgestaan om 7 uur, half 8. En dat is toch best vroeg in de vakantie. Vooral als de avond voordien de sfeer er goed in zat en je laat in bed bent gekropen. Er zijn natuurlijk pauzes. En rond een uur of vijf 's avonds is het voorbij. Dan begint de ontspanning. Dan ga je zwemmen, of de buurt bekijken. Vaak draait het uit op een kampvuur, soms met gitaarmuziek. Net als in een ander kamp. In het weekend staan er ook wel grotere activiteiten op het programma. Dan is het even rust.”

“Maar laat je vooral niet afschrikken door dat werk. Iedereen doet het tenslotte aan zijn eigen tempo. Als je zegt: ik heb vandaag geen zin om me in het zweet te werken, dan doe je dat gewoon. Je kunt ook rustiger werk opzoeken. In de keuken

helpen, eten maken. Er is altijd wel iets te doen. En niemand zal je erop aankijken. Zelf vind ik het wel een zalig gevoel om 's avonds mijn schoenen uit te trekken en onder de douche te duiken.

En wat als al het werk gedaan is? "Gebeurt nooit", zeggen broer en zus in koor. "Het stapelt zich eerder op", zegt Jan. We zijn bijvoorbeeld al een paar jaar bezig in Munte. Eerst was het ruwbouw. Nu draait het tehuis al een tijdje en denken ze aan uitbreiden en dan grijpen ze gemakkelijk naar de Bouworde terug natuurlijk. Ik denk niet dat het ooit al gebeurd is dat een werk echt af is als het kamp voorbij is."

"Als je vertrekt is de voldoening groot", willen ze nog kwijt. "Als je later eens terugkeert naar een plek waar je hebt gewerkt, kan je zien hoe het is opgeschoten en zie je je eigen werk terug. Een muur die je hebt gemetseld. Een kamer die je hebt behangen."

ZEE

Er komen wel eens mensen met verkeerde verwachtingen op kamp. "Jongeren die door de ouders worden gestuurd omdat die vinden dat ze wel eens "iets nuttigs" mogen doen, zegt Jan. "maar dat werkt meestal niet. Dan is het afwachten. Want als je niet echt gemotiveerd bent, begin je er beter niet aan." Ook als je alles te veel door de financiële bril bekijkt, zit je bij Bouworde fout. Er wordt hard gewerkt, maar geld krijg je er niet voor.

"Er bestaat waarschijnlijk wel een groep van mensen die echt op het vakantiewerk gericht zijn", zegt Ben van Dooren, medewerker van Bouworde. "Dat is een groep die we niet bereiken. Maar er zijn genoeg anderen. Er komen vooral studenten. En het valt op dat er vooral mensen uit de sociale wetenschappen aantrekken. Mensen die in groep iets willen doen, die mensen willen leren kennen, die naar het buitenland willen op een heel andere manier dan in een zon-zeevakantie.

De laatste jaren kampt de Bouworde een beetje met een bekendheidsprobleem. "Bij de oudere generaties klinkt de Bouworde heel bekend in de oren", zegt Van Dooren. "Bij de jongeren zijn we minder bekend dan vroeger. Misschien kampen we een beetje met een oubollig imago. Volkomen onterecht, zoals je het hoort van Jan en Sara."

"Misschien gaat het op dit moment te goed in ons land", oppert Jan. "De Bouworde is na de Tweede Wereldoorlog ontstaan. Toen mensen meer vanuit hun geloof opkwamen voor anderen die in moeilijkheden zaten. Als het een tijdje beter gaat, zwakt dat gevoel af. Misschien wordt die solidariteit weer aangewakkerd als het weer wat slecht gaat." Niet dat ze daarop wachten, Jan en Sara. De laatste weken van juli staan al in de agenda aangeduid. "Als ik geslaagd ben tenminste", zegt Jan. "Ik volg het eerste jaar industrieel ingenieur. Normaal moet het lukken. En is het niet zo, dan heb ik nog altijd augustus om te blokken.

Ter bespreking

1. Kun je de houding van Sara en Jan begrijpen? Waarom (niet)?

2. Wat is de bedoeling van Bouworde ?

3. Voor welke uitdagingen staat Bouworde ?

4. Zeg je ook soms "Ik kan dat niet", zonder dat je het ooit probeerde ?

B. Joka-Caritaskampen

" Vakantie ! Heerlijk niets doen en luieren, reizen of kamperen : een heerlijke tijd waar je er nooit genoeg van krijgt. En toch zijn er jaarlijks honderden jonge mensen bereid om een deel van hun vakantieperiode "weg te geven" aan vergeten groepen mensen in instellingen : bejaarden, gehandicapten, mensen in een psychiatrische instelling.

Wie minstens 17 jaar oud is, kan een Joka-vakantiekamp volgen. Met enkele jonge mensen maken ze het leven in een instelling mee. 's Voormiddags helpen ze in de verzorging van de bejaarden, de zieken of de bewoners. 's Namiddags is er animatie en ontspanning voor de bewoners van het huis en 's avonds kunnen de jonge mensen de volgende dag voorbereiden, gezellig samenzijn of hun dag evalueren.

De verzorging van b.v. de bejaarden biedt kansen tot gesprek. Die bejaarden zien wel graag eens een nieuw gezicht en beginnen dat te vertellen. "We praten zo vaak over de bejaarden maar door de kampen heb ik geleerd om de zaken vanuit hun situatie te bekijken," vertelt Frieda, die al drie Jokakampen achter de rug heeft. Die animatie bestaat soms uit heel gewone dingen: sketches, zang, dans en modeshow. Het is wel eens iets anders in zo'n verzorgingstehuis en dat breekt de sleur van de dagen ".

Dat zo'n vakantiekamp vaak een onvergetelijke ervaring voor de jonge mensen zelf is, spreekt voor zich. Ze leren die wereld van binnenuit kennen. Zo wordt er een brug gebouwd tussen de jongeren en de instellingswereld. Maar er is meer. Het is niet zonder belang dat een vakantiekamp tijdens de vakantieperiode doorgaat. In die periode spreekt iedereen over vakantie en reizen en de instellingbewoners blijven achter. Vaak zijn hun familieleden zelf op vakantie, zodat die bewoners nog meer

vereenzamen. Tijdens die periode zijn de bewoners soms meer gevoelig en kwetsbaarder en hechten ze belang aan kleine dingen. Joka komt die mensen in die kleine dingen tegemoet. Voor de instelling zelf brengt dit bijkomend werk met zich mee. Tussen directie, personeel en jongeren moeten er goede afspraken gemaakt worden, de instelling zorgt voor gratis verblijf en als de jongeren b.v. een busreis voor de bewoners organiseren, dan zorgt de instelling voor het betalen van de bus. Daartegenover staat dat de gratis en belangeloze inzet van de jongeren die de eenzaamheid van de bewoners opvangt en dat die wel eens activiteiten meemaken, waar er gedurende het gewone jaar niet genoeg personeel voor beschikbaar is.

En de jongeren zelf ? Het is geen reisweek, geen vakantiejob die geld opbrengt, geen luilekker-niets-doen, maar, zegt een vakantiecamper "een week waar we veel krijgen : we mogen een stukje van het leven van de bewoners meemaken, vol bewondering voor de inzet van het personeel mochten we een stukje van die inzet meedragen en door de contacten met de jonge mensen zelf werden we blijere en gelukkiger mensen".

De Joka-kampen worden per bisdom georganiseerd. Het nationaal secretariaat is: Joka-Caritaskompen, Guimardstraat 1, 1040 Brussel, tel 02 511 04 68.

Naast Joka zijn er veel vormen van gratis en belangeloze inzet ! Terwijl voor zoveel jongeren het weekend zo veel en zo lang mogelijk uitgaan is, is het weekend voor andere jongeren ook inzet voor jongens en meisjes in een jeugdbeweging. Die leidsters en leiders zorgen dat kinderen in de jeugdbeweging kunnen samenspelen en zo leren samenleven. Voor sommige jongeren is de vakantie een periode van zoveel mogelijk geld verdienen, om daarna een heel schooljaar te kunnen uitgaan. Voor de leiders en leidsters is de vakantie, naast ontspanning, ook een periode van op kamp gaan met hun kinderen en dat gratis, belangeloos en voor niets. Hetzelfde geldt voor heel wat volwassenen. Ze zetten zich gratis en belangeloos voor hun wijk in, zorgen dat de samenleving vlot verloopt, helpen bejaarden probleempjes oplossen, houden b.v. bij strenge vorst een oogje in het zeil. Ze zetten zich in hun gemeente of parochie in : ziekenbezoek, contactavonden voor verloofden, woonbegeleiding voor kansarmen of ...

Ter bespreking

1. Wat is de bedoeling van Joka-vakantiekampen ?

2. Hoe ziet de dagindeling er uit van de vrijwilligers ?

3. Wat "hebben" de jonge vrijwilligers aan deze kampen ?

4. Waarom zijn deze kampen voor de bewoners van de instellingen zo belangrijk ?

5. Doe jij soms vrijwilligerswerk ? Wat ?

6. Is vrijwilligerswerk een noodzaak voor een maatschappij ?

7. Geef de belangrijkste verschillen tussen betaald en vrijwilligerswerk.

ITEM 9 : AGRESSIVITEIT

Mogelijke video's

- *Geweld genoeg.
- *American History X
- *Mississippi Burning

1. Om even bij na te denken

1. Ik heb al met agressie te maken gehad. Indien ja, hoe ?

Ja neen

Hoe ?

2. Wat doet je als je je kwaad voelt worden.

Je begint te vechten.

Je gaat weg.

Je scheldt de andere uit.

Je gaat een toertje lopen.

Je reageert je af op anderen.

Andere reacties _____

3. In het verkeer kan ik mij erg opjagen en kwaad worden als iemand treuzelt of een fout manoeuvre maakt.

Ja neen

4. Ik zie vaak agressieve mensen.

Ja neen

5. Agressiviteit zal nog toenemen. Indien ja, waarom ?

Ja neen

6. Het is aan de politie en de rijkswacht om geweld te voorkomen.

Ja neen

7. Rellen in de voetbal komen altijd van een klein groepje boelmakers.

Ja neen

8. Agressie zit nu eenmaal in de mens. Je moet vechten voor je brok.

Ja neen

2. Vaststellingen en oorzaken

De voorbije jaren werden we opgeschrikt door uitpattingen van agressie en geweld, die ons voorstellingsvermogen ver te boven gingen. De wereld reageerde met afgrijzen en ongeloof op de slachting in Rwanda met naar schatting 1,5 miljoen doden. De afslachtingen in Kosovo zijn nog vers in het geheugen. De vraag is hoe mensen tot zulke geweldplegingen in staat zijn ?

We zijn geneigd de daders van die extreme daden als abnormaal en primitief te bestempelen. Soms wordt daarbij verwezen naar de volksaard. In een geordende en beschaafde samenleving als de onze, zijn deze dingen niet mogelijk. Zo schuiven we extreem geweld van ons af. Dat we ook vandaag in onze eigen samenleving niet voorbij kunnen aan agressie en geweld wordt al vlug duidelijk wanneer we de kranten openslaan. De verkeersagressie neemt schrikbarende vormen aan. Grote sportmanifestaties gaan al eens niet door omwille van de angst voor rellen. Gezinsdrama's zijn schering en inslag geworden. Jeugdbendes in Brussel worden steeds mobieler en gewelddadiger en kinderen worden vooral mishandeld in eigen gezin. Tegelijk wordt het aanbod van geweldfilms, met alle graderingen, geschat tussen een derde en de helft van het totaal aantal films. Geweldfilms waar normale mensen naar gaan kijken. Wat is de geheimzinnige aantrekkingskracht van geweld ?

Voorkom Geweld was de titel van de Vlaamse Vredesweek 1996. "Als vredesbeweging betreuren we het geweld. Geweld schaadt het slachtoffer én de dader. Daarenboven draagt geweld nooit bij tot de oplossing van een conflict."

Geweld voorkomen veronderstelt dat we eerst begrijpen **hoe normale mensen komen tot het gebruiken van geweld. Waar komen agressie en geweld vandaan ? Hoe worden ze opgewekt ? Door welke mechanismen riskeer ik te worden meegezogen in die wereld ?**

1. Agressie: een gekleurd begrip

Agressie en geweld worden vaak in één adem genoemd. Toch dekken ze niet altijd dezelfde lading. Agressie verwijst naar een **heftige gemoedsgesteldheid, verwant aan woede, razernij, haat en verlies van zelfbeheersing.** Voor anderen verwijst **agressie naar de behoefte om te kwetsen, zonder dat daar verder enig doel mee gediend is.** Sommigen verzetten zich tegen een te negatief inkleuren van agressie. Zij vinden **agressie een natuurlijke eigenschap die ons de energie geeft om onze behoeften te bevredigen.** Agressie die je voelt opkomen steeds onderdrukken, is geen goede zaak. Het leidt tot frustratie en kan het eigen organisme schaden. Opgekropte agressie kan zelfs leiden tot psychische

aandoeningen. De uitdaging bestaat erin de onvermijdelijke (en zelfs wenselijke) agressie op een 'gezonde' manier te gebruiken.

Niet elke agressie leidt tot geweld en niet elk geweld komt voort uit agressie. Bij vijandig of emotioneel geweld is er een duidelijk verband : het gewelddadig afreageren van diepliggende frustraties.

Woede en haat zijn hier de drijfveren. Maar bij instrumenteel geweld speelt niet agressie maar berekening een hoofdrol. Hier wordt geweld gebruikt om een bepaald doel te bereiken: macht, bezit, status, Instrumenteel geweld hangt nauw samen met het geloof dat je conflicten door geweldgebruik in het eigen voordeel kan beslechten. Wat dit geweld aan kosten meebrengt voor de ander, de omgeving maar ook voor jezelf, wordt meestal over het hoofd gezien.

1. Beschrijf op twee wijzen het begrip "agressie".

a) _____

b) _____

2. Geef het verschil tussen emotioneel en instrumenteel geweld.

2. Naar de wortels van agressie

Waar komt agressie vandaan ? Hoe komt het dat mensen tot geweldgebruik overgaan ? Het gevaar schuilt in een klein hoekje : zet een groep mensen samen in een te kleine ruimte en er bestaat veel kans dat de agressie na verloop van tijd

ernstig oploopt. Ook een hoge omgevingstemperatuur werkt agressie in de hand, zeker bij mensen die niet aan hitte gewend zijn. Wanneer het stormt, merk je een toenemende onrust bij kleine kinderen. De laatste jaren wordt ook heel wat onderzoek verricht naar de mogelijke neurotische werking van stoffen in lucht, water en voedingsbestanddelen. Zo ontdekte men dat een brave man, die zijn zelfbeheersing verloren had en zijn vrouw met een mes te lijf was gegaan, was blootgesteld aan een middel om insecten te verdelgen. Bovenstaande factoren bieden geen afdoend antwoord voor het ontstaan van agressie.

Enkele agressietheorieën

2.1 Agressie als aangeboren gedrag

Deze theorie gaat ervan uit dat de mens, evenals het dier, **van nature een agressief wezen is.** In primitieve levensomstandigheden heeft **agressie een grote overlevingswaarde** : door natuurlijke selectie zullen de meest agressieve individuen gemakkelijker overleven. Hoewel deze positieve functie van een instinct - want zo ziet men agressie als men het biologische aspect beklemtoont - voor de mens veel minder belangrijk geworden is, zouden agressieve instincten of driften niet geheel verdwenen zijn. Dat betekent niet dat we van onze voorouders agressieve gedragingen erven. Wat wel is aangeboren, is de neiging, de drift of het instinct. Het naar buiten brengen van deze agressie kan via talloze gedragingen gebeuren.

Ook werd de **frustratie-agressie** hypothese geformuleerd. Deze gaat uit van een aangeboren, natuurlijk verband tussen frustratie en agressie. **Wanneer het eergevoel of het gevoel van eigenwaarde aangetast worden, raken mensen gefrustreerd. Volgens deze hypothese leidt frustratie altijd tot agressie.** Agressie hoeft echter niet altijd geuit te worden of aanleiding te geven tot

gewelddadig gedrag. Ze kan geheel of gedeeltelijk onderdrukt worden. Als we merken dat agressie niet kan omdat de overmacht te groot is of de situatie het niet toelaat, gebeurt het dat de opgehoopte agressie later geuit wordt naar diegene tegen wie het wel kan of mag. Een kind dat zich onheus behandeld voelt omdat het onterecht gestraft wordt door de leerkracht, pakt op de speelplaats een klasgenoot aan die niet sterk genoeg is om weerstand te bieden. Wel treitert deze klasgenoot na schooltijd zijn jongere zusje die op haar beurt de hond een schop geeft ... **Zo ontstaat een geweldketen.**

Ter bespreking

1. Verklaar : agressie als aangeboren drang.

2. Vat kort samen : frustratie-agressie.

3. Hoe ontstaat een geweldketen ?

2.2 Agressie als aangeleerd gedrag

Bovenstaande inzichten helpen je een klein eindje op weg. Toch kan je onmogelijk heel uiteenlopende vormen van agressie en geweld terugbrengen tot het afreageren

van een opgekropte drift of het ontladen van een te hoog opgelopen frustratie. Het menselijk instinct speelt in vergelijking met het dierlijk instinct nog nauwelijks een rol. Het vermogen om anderen te kwetsen of zelfs te doden is buiten de controle van het instinct getreden. Hier komen we op het terrein van ingewikkelde, niet-erfelijke, aangeleerde patronen.

a) Sommigen gaan ervan uit dat elk gedrag - dus ook agressief gedrag - geleerd wordt door **imitatie en beloning**. Als ouder sta je er versteld van hoe vlug kleine kindjes je eigen woorden, handelingen en gebaren nadoen. Een belangrijk deel van de ontwikkeling gebeurt door nabootsend gedrag. Voor een opgroeiend kind zijn de ouders, de andere -vooral oudere- broers en zussen, de vriendjes op school en in de buurt, de tv-helden ... voorbeelden van hoe je je moet gedragen.

b) Het gemiddelde verschil in agressie tussen jongens en meisjes heeft ook heel veel met **opvoeding** te maken. De verschillen zijn minder uitgesproken dan vroeger maar toch hebben veel ouders de neiging om competitiezucht bij jongens te stimuleren en hen speelgoed te geven dat macht, kracht en snelheid uitstraalt. De op die manier aangemoedigde, agressieve instelling wordt later vaak benut.

c) Ook de sociale situatie waarin mensen wonen, werken, samenleven kan een voedingsbodem voor geweld zijn. Een samenleving als de onze kan leiden tot grote verwachtingen en kleine bevredigingen. Mensen raken teleurgesteld of gefrustreerd wanneer eerst **verwachtingen over het bereiken van doelstellingen worden gewekt, die dan later worden geblokkeerd** : je hebt gestudeerd maar vindt geen werk ; je ziet dure wagens voorbij razen, maar je bent zelf bezig schulden af te betalen ; je hebt vrouw en kinderen, maar al je tijd gaat naar het werk. Het fundamentele gevoel van veiligheid komt hiermee in het gedrang. Wanneer er geen signalen komen dat de samenleving deze zaken ernstig neemt en aanpakt, ontstaat er een voedingsbodem voor geweld.

d) Het vijandsdenken : “zulder een wulder”.

Geweldplegingen zoals de massale verkrachtingen van Bosnische moslimvrouwen door Serviërs, kunnen niet uitsluitend verklaard worden vanuit motieven, emoties, frustraties van een individuele agressor. De doelstellingen, belangen, het collectieve denken van een groep, een volk of ras spelen een onmiskenbare rol. Daarbij wordt handig ingespeeld op de behoefte van het individu om zijn wereld te begrijpen. Belangengroepen grijpen dit aan om de werkelijkheid te vereenvoudigen, te schematiseren : de wereld wordt opgedeeld in een 'wij' en 'zij'. Dit patroon kon zo sterk worden, dat het al het andere gaat overheersen. Wanneer deze gedachtegang zich langs beide zijden doorzet, blijven agressie en geweld voortduren.

Onderzoek wijst uit dat vijandsdenken ook te maken heeft met de normale manier waarop de mens denkt, functioneert. Omdat mensen onmogelijk in staat zijn om elke informatie die op hen afkomt als iets unieks te beschouwen, verdelen we deze informatie in categorieën: blank-zwart, migrant-Vlaming, man-vrouw. Dit heeft tot gevolg dat losstaande gegevens over mensen uit één groep in één categorie worden gebundeld. Eigenschappen van bepaalde vrouwen, Nederlanders of migranten worden toegeschreven aan dé vrouw, dé Nederlander, dé migrant. Categoriëering leidt dus tot een beklemtonen van verschillen tussen groepen. Het gevolg is een vereenvoudigd en extreem beeld van de ander. Vijandsbeelden zijn zeer moeilijk te veranderen via overredende boodschappen: alle informatie die men krijgt, kan men op meerdere manieren begrijpen en de mens zal vlug dié interpretatie aannemen die bij zijn bestaande opvatting past. Het wij- en zij-denken krijgt meer kans als de doelstellingen van de eigen groep enkel gerealiseerd kunnen worden ten koste van de andere groep. Sommige groeperingen of partijen maken handig gebruik van de werkloosheid, besparingen, gebrek aan huisvesting, om autochtonen op te zetten tegen allochtonen, Vlamingen tegen Walen. Naarmate de competitie sterker wordt,

groeien de kansen op vijandsdenken. Dat is een ideale voedingsbodem voor geweldpleging.

Ter bespreking

Verklaar hoe het vijandsdenken agressie in de hand werkt.

e) In een welvaartsstaat als de onze is **stress** een echte plaag. Net zoals alcohol en drugs kan stress agressieverhogend werken. Dat stress tot agressie leidt, vindt wellicht een verklaring in de hormonale huishouding. Onze samenleving zorgt ervoor dat mensen soms dagelijks enorme hoeveelheden agressie opladen : het drukke verkeer, jezelf bewijzen tegenover de anderen, het verwerven van prestige, de hoge werkdruk. Heel wat mensen verwachten van het gezin de nodige compensatie. Maar juist binnen langdurige intieme relaties kunnen zich hevige spanningen ophopen. Juist omdat gezinsrelaties emotionele en intieme relaties zijn, is de kans op woede, agressie en geweld in die relaties groot.

f) Naast het aanpakken van de oorzaken van stress, kan men zich afvragen **of er in onze samenleving nog voldoende onschuldige agressieafleiders voorhanden zijn**. Onze welvaartsstaat heeft zo heel wat handenarbeid vervangen door een druk op de knop. Gras maaien of de haag knippen gebeurt machinaal. De fikse wandeling of de fietstocht van en naar school worden door het drukke verkeer onmogelijk gemaakt : kinderen worden met de auto naar school gebracht. Welke mogelijkheid voorzien we om ons op een gezonde manier of te reageren ? Als er niet voldoende 'ontladers' aanwezig zijn, hoeven we ons niet te verbazen over vandalisme of uit de hand gelopen verkeersagressie.

Waarom leidt dit ? Vergelijkingen met grootsteden zoals New York waar deze ontwikkelingen zich al langer afspelen, leren dat niet het negeren of verzwijgen, maar het ruchtbaarheid geven aan deze verkeersagressie een eerste belangrijke stap is. De boodschap dat deze normverlaging niet aanvaard wordt, moet duidelijk zijn.

Ter bespreking

1. Verklaar hoe een bepaalde opvoeding tot agressie kan leiden.

2. Verklaar hoe stress tot agressie leidt.

3. Welke manier kan er gebruikt worden om stress af te reageren ?

g)Mensen worden in hun houding en gedrag zeer sterk beïnvloed door de groep, de sociale situatie, ook al onderkennen ze dit mechanisme niet en aanvaarden ze het zelfs niet wanneer ze ermee geconfronteerd worden. De **invloed van de groep kan geweldversterkend werken**. Zowel de groepsnorm als de anonimiteit van de groep spelen hier een rol. Om zich te kunnen handhaven in een groep, zullen individuen zich aanpassen aan de **groepsnorm**. Daarbij gebeurt het dat de eigen norm, het eigen geweten op de achtergrond raakt. Wanneer agressief denken of gewelddadig

gedrag in de groep normaal wordt, kan dit vlug gemeengoed worden en zelfs volledig uit de hand lopen. **Enkelingen kunnen ook verdwijnen in de groep. Deze anonimiteit kan tot gevolg hebben dat mensen primitief en gewelddadig gedrag vertonen, waar zij als enkeling nooit toe zouden komen.** De 'persoonlijke verantwoordelijkheid' wordt opzij gezet. Mensen raken in de ban van een groepsgeest.

Ter bespreking

Verklaar hoe op twee wijzen de groep tot agressie kan leiden.

a) _____

b) _____

3. Tot besluit

Is de mens in staat om zich af te keren van geweld ? Op heel wat van bovengenoemde elementen heeft hij nauwelijks vat : met driften en aanleg word je geboren en ook de opvoeding en de samenleving waarin je leeft, kies je niet zelf. De menselijke vrijheid dreigt nog meer beperkt te worden door tal van mechanismen die in bepaalde situaties - zeker wanneer men ze niet doorziet - regelrechte valkuilen kunnen worden van agressie en geweld. Angst, gehoorzaamheid, de invloed van de groep, het vijandsdenken en de nabootsende rivaliteit zijn enkele van deze mechanismen die agressief gedrag in de hand kunnen werken. Wanneer we onszelf tot speelbal verklaren van bovengenoemde invloeden en mechanismen, verdwijnt alle menselijke vrijheid. Dan kan ik enkel hopen dat ik nooit in situaties terechtkom waarin ik mee gesleurd wordt in een geweldspiraal. Neen, al is het van belang agressief gedrag beter te begrijpen, het is geenszins de bedoeling het begrip voor gewelddadig gedrag het laatste woord te geven. Blijven opletten dus dat we onszelf niet laten verleiden tot geweldgebruik. En vooral blijven kijken in de spiegel, blijven letten op onszelf. Dat afschuw voor geweld niet omslaat in gewenning. Dat we

agressie niet enkel bij de ander maar ook bij onszelf durven onderkennen. Dat we onszelf niet opsluiten in een veilige cultuur, ethiek met strakke schema's waar geen plaats is voor een andere kijk, een andere stem. Want het is vooral in dit soort denken dat geweld een voedingsbodem vindt.

Naar een artikel van Guy DENYS, in Mensen Onderweg, september 1996.

4. Christenen en agressie

De wereld waarin Jezus leefde, kende uiteraard ook het verschijnsel "agressie". Op de eerste plaats was het joodse volk een bezet volk. Zij waren overheerst door de Romeinen. De Messiasgedachte die bij de joden leefde (leeft) behelsde o.a. het verlangen naar iemand die korte metten zou maken met de bezettende overheid. Dat Jezus de nederigheid en de dienstbaarheid predikte, en een rijk voor ogen hield dat niet van deze wereld was, maakte Hem onaanvaardbaar in de ogen van vele joden.

Jezus was geen doetje. Heel vaak komt Hij in botsing met de Farizeeën. Hij gooit de geldwisselaars buiten. Tot fysiek geweld is het nooit echt gekomen. Zijn kritiek leidde tot het complot tussen de Farizeeën en de Romeinen om Hem te kruisigen. Beiden handelden vanuit een ander motief. De Farizeeën vreesden zijn invloed op het volk en de gebruiken van de joodse wet. De Romeinen hadden alle moeite om het grote Rijk samen te houden en wilden elke mogelijkheid die zou kunnen leiden tot onrust, in de kiem smoren.

Onder de leerlingen van Jezus was er soms rivaliteit. Wie was de grootste onder hen? Jezus stelde tegenover de waardenschaal van de belangrijkste die van de dienstbaarheid.

Jezus pleitte voor een vorm van geweldloos verzet. "Bied ook uw linkervang aan" betekende dat Hij opriep om moed te blijven betonen om onrecht tegen te gaan en desnoods bijkomende slagen te ondergaan. Jezus heeft dit zelf ondergaan en verbood Petrus met geweld zich te verdedigen.

Uitsluiting bestond ook bij joden. Samaritanen hadden zich na de ballingschap vermengd met vreemden en hadden anders bloed. Daarom werden ze door de joden uitgestoten. Het verhaal van de barmhartige Samaritaan is o.a. bedoeld om de ongelijkheid en de uitsluiting te doorbreken.

In zijn houding tegenover zondaars pleitte Hij voor nieuwe kansen. "Wie zonder zonde is, werpe de eerste steen."

De grote Mahatma Gandhi was een hindoe maar kende zeer goed het evangelie. Zijn inzet en gedrevenheid voor India waren groot maar steunden eveneens uitsluitend op geweldloze middelen.

3. Video : geweld genoeg

Bekijk de video "geweld genoeg"

- Vul daarna nauwkeurig volgende enquête in:

Er is slechts één juist antwoord bij vraag 1,2,3, ...7,8,9 en 10.

1. Oorlogsspeelgoed

- is de oorzaak van agressie bij kinderen
- stimuleert geen agressie bij kinderen
- versterkt het agressief gedrag van het kind

2.

- Een pop laat een kind meer speelruimte dan een pistool.
- Een pistool laat een kind evenveel speelruimte als een pop.
- Een pistool laat een kind meer speelruimte dan een pop.

3.

- Het is negatief dat een kind angstig reageert bij het zien van geweld of griezelfilm.
- Het is positief dat een kind angstig reageert bij het zien van geweld of griezelfilm.
- Het is negatief dat een kind griezelfilms afkeurt of niet leuk vindt.

4. Nummer in de juiste volgorde van 1 tot 4

Nr. 1 is de belangrijkste, 4 dus de minder belangrijke.

Waarden en normen bij kinderen worden gevormd onder invloed van:

- Nr. ... T.V.
- Nr. ... ouders
- Nr. ... school, jeugdbeweging, sportclubs
- Nr. ... vrienden, leeftijdsgenoten

5. Duid alleen de juiste theorieën aan. (één of meerdere)

- Agressie is aangeboren (overlevingsinstinct).
- Agressie is een aangeleerd gedrag.
- Agressie ontstaat als iets niet lukt (frustratie).

6. Duid de oorzaken van agressie aan (één of meerdere)

- Uit verveling (b.v. vernielen uit verveling).
- Uit angst (b.v. stoer doen om niet uitgesloten te worden).
- Uit jaloezies (b.v. kwaad worden omdat iemand anders iets heeft of beter kan).
- Uit discriminatie (b.v. uitgescholden worden).

7. De opvoeder moet

- alleen agressief gedrag bestrijden.
- alleen agressief gedrag straffen.
- agressief gedrag trachten te voorkomen en agressief gedrag durven corrigeren.

8. Vrede is ...

- een wereld zonder conflicten.
- zonder machtsmisbruik met conflicten omgaan.
- geen oorlog.

9.

- Volwassenen lossen best conflicten tussen kinderen zelf op.
- Kinderen moeten leren omgaan met conflicten.
- Een conflict is negatief en moet dus verdoezeld worden.

10. "Als je lief gaat spelen, krijg je straks een snoepje..." Deze uitspraak is

- de macht van de sterkste.
- de macht van de slimste.
- de macht van het bezit.
- de macht van de autoriteit.

Omschrijf hier jouw laatste conflict met vrienden, ouders, leerkrachten, ...

Heb je het al uitgepraat ?

Tip: Neem je tijd om conflicten uit te praten!!! Succes!!!

ITEM 10 : ASSERTIVITEIT

1. Het begrip assertiviteit

Het begrip **assertiviteit** mag je niet verwarren met **agressiviteit**. We zagen reeds wat agressiviteit is, maar toch herhalen we het nog even kort zodat het weer fris in het geheugen zit. Vervolgens verduidelijken we het begrip 'assertiviteit'.

- **Agressiviteit of agressief gedrag** is het opkomen voor jezelf op zo'n manier dat je de andere daarbij onnodig kwetst.

- **Assertiviteit is:** a) op zo'n manier voor jezelf opkomen en uiting geven aan je gevoelens, verlangens en mening.

- b) dat de andere duidelijk weet wat je bedoelt.

- c) dat de relatie of communicatie toch op een bevredigende manier kan blijven verder duren.
(je blijft aandacht hebben voor de andere)

Assertiviteit is afgeleid van het engelse woord "assertive" dat zelfbewust betekent.

2. Assertiviteit in de realiteit

Opdracht 1

-

Ga voor elke situatie na hoe je op een zo goed mogelijke en assertieve manier kan reageren.

1. *Met je vriendin An heb je afgesproken om om 13.30 u in de bibliotheek te zijn. Je zou samenwerken aan de opdracht die je kreeg voor het vak Godsdienst. Zonder blikken of blozen komt An om 14.30 u toe, net of er niets gebeurd is, en zij zegt: "We moeten ons haasten want ik moet om 16 u gaan zwemmen."*
Je voelt je knap voor gek staan, maar je zegt niets, want...
2. *Je krijgt een slechte beoordeling voor je stage. Je weet zelf dat je het niet zo goed doet op stage, maar dat juist die V. moet zeggen dat je lui bent, terwijl hij al het werk door anderen laat doen... Je bent echt kwaad, maar je houdt toch je mond want je denkt dat je als leerling toch steeds aan het kortste eind moet trekken.*
3. *Je bent erg goed in babysitten. Iedereen in de buurt of de familie vraagt of je bij hun kinderen wil thuiswachten. In het begin vond je dit wel leuk, maar de laatste tijd heb je er toch genoeg van. Je grootste fout is dat je geen nee kunt zeggen, je bent bang dat ze je niet aardig zullen vinden en dat zou verschrikkelijk zijn.*

Een hulp hierbij is de assertieve woordenlijst die je hieronder vindt:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ik heb liever dat u zich daar niet mee bemoeit. 2. Dat heb ik goed gedaan. 3. Ik wil nu met rust gelaten worden. 4. Ik wil dat je me helpt. 5. Dat mag ook wel eens gezegd worden. 6. Dat is niet waar. 7. Het interesseert me niet. 8. Maak niet zoveel lawaai 9. Ik vind het gezellig bij jou. 10. Haast je eens wat. 11. Los dat zelf maar op. 12. Ik heb daarvoor geen tijd. 13. Kun je even stil zijn? 14. Goed dat je dat zegt. 15. Ik heb daar geen zin in. 16. Ik ben het niet met je eens. 17. Ik vind je erg lief . 18. Dit is wel waar. 19. Ik heb daar recht op. 20. Ik ben er tegen. 21. Ik doe niet mee. 	<ol style="list-style-type: none"> 38. Wil je even buiten wachten? 39. Ik vind dat je dat goed gedaan hebt. 40. Ik verveel me. 41. Wat je vertelt is onzin. 42. Ik wil het iets anders hebben. 43. Jij moet ook je steentje bijdragen. 44. Ik wil nu meteen een afspraak met u maken. 45. Neen, dat kan ik niet. 46. Neen, ik ga naar de film. 47. Ik wil u graag helpen, maar ik bel u nog. 48. Aardig dat u me wil helpen, maar ik los mijn problemen liever zelf op. 49. Ik geloof niet dat dit jou iets aangaat. 50. Ik heb het gevoel dat je me voor de gek houdt. 51. Je hebt groot gelijk. 52. Dat vind ik een goed voorstel van je. 53. Je hebt groot gelijk dat je je ermee
---	--

<p>22. Ik wil niet dat je dat doet. 23. Dat is jouw probleem. 24. Erg fijn dat je dat gedaan hebt. 25. Dat wil ik niet. 26. Dat neem ik niet. 27. Ik ga, dag. 28. Ik blijf hier. 29. Ik wil niet dat je gaat. 30. Daar heb ik niets mee te maken. 31. Ik ga wat anders doen. 32. Probeer het zelf maar eens. 33. Ik verwacht meer van je. 34. Dat kan je zelf wel. 35. Wat kan jou dat schelen? 36. Ik leen jou liever geen geld. 37. Daar begin ik niet aan</p>	<p>bemoeit. 54. Dat is waar, je hebt gelijk. 55. Dat komt slecht uit. 56. Dat vind je erg mooi. 57. Ik heb nu wel tijd. 58. Ik vind het genoeg zo. 59. Ik heb nu geen tijd om te praten. 60. Ik zou het fijn vinden als je rekening hield met mijn wensen. 61. Dat kan ik beter zonder jou. 62. Kan de radio wat zachter? 63. Je bent daar erg goed in. 64. Ik doe graag mee. 65. Ik wil je helpen. 66. Dat kun jij veel beter dan ik. 67. Dat vind ik vervelend.</p>
---	---

Je bent assertief als je:

- jezelf accepteert zoals je bent
- open staat voor kritiek van anderen
- zelf kiest hoe je wilt leven
- zelfvertrouwen hebt
- voor jezelf durft op te komen

Opdracht 2

* Noem 2 voorbeelden van situaties waarin jij het moeilijk hebt om te zeggen wat jij voelt en denkt.

* Tegen wat voor een soort mensen kan jij moeilijk voor je mening uitkomen ?

* Duid bij volgende voorbeelden aan welke reacties tot assertief of agressief gedrag behoren:

Je hebt enkele goede vrienden uitgenodigd om bij jou te logeren tijdens het weekend. Je bent tevreden over de gezellige dagen, maar ook tevreden dat ze terug weggaan omdat je graag eens rustig zou willen zijn en wat tijd voor jezelf wil hebben.

Bij het ontbijt zeggen je vrienden echter nog een paar dagen te blijven. “ Het was hier tof en we hebben toch nog een paar vrije dagen. We hopen dat je ermee akkoord gaat, want voor ons is het hier echt vakantie...”

Je zegt geprikkeld: “Nu is het wel genoeg geweest! Ik wil alleen gelaten worden.”

..... gedrag

Je zegt: “Ik vond het een gezellig weekend, maar ik zou graag nog wat tijd voor mezelf willen maken. Dat jullie nog wat langer willen blijven, komt mij slecht uit, misschien een andere keer?”

..... gedrag

Je zegt met enig tegensputteren: “Ik had er niet echt op gerekend, maar als jullie dat echt zo graag willen, dan zal het wel moeten.”

..... gedrag

3. Assertiviteitstrainingen

Voor mensen die in het omgaan met anderen niet voor zichzelf durven opkomen bestaan er assertiviteitstrainingen. In die training leer je met de hulp van een

gedragstherapeut op te komen voor jezelf zonder andere mensen daarbij nutteloos te kwetsen. **(Bemin de naaste als uzelf : dus bemin ook uzelf)**

Assertiviteitstrainingen willen mensen wapenen tegen de druk van een groep om je aan te passen aan die groep, tegen de druk om ja te zeggen terwijl je nee bedoelt.

In het boek: "*Als ik nee zeg, voel ik mij schuldig*" van M. Smith staan **tien assertieve grondrechten van de mens.**

1. Je hebt het recht om over je eigen gedrag, gedachten en gevoelens te oordelen. Voor de consequenties ervan ben je alleen verantwoordelijk.
2. Je hebt het recht geen excuses of verklaringen voor je gedrag te geven.
3. Je hebt het recht zelf te bepalen of je een oplossing wilt zoeken voor andermans problemen.
4. Je hebt het recht van mening te veranderen.
5. Je hebt het recht fouten te maken en zelf de verantwoordelijkheid voor die fouten te dragen.
6. Je hebt het recht te zeggen: "Ik weet het niet..."
7. Het is niet nodig dat anderen je aardig vinden om goed met hen te kunnen omgaan.
8. Je hebt het recht onlogisch te zijn bij het nemen van beslissingen.
9. Je hebt het recht te zeggen: "Ik begrijp het niet..."
10. Je hebt het recht te zeggen: "Dat kan me niets schelen..."

