DELICIOUS STORIES



Nederlandse versie

Radio Activité • Asinitas centro interculturale •
Cultura Sistema • EthnoArt • Storytelling Centre

DELICIOUS STORIES

Nederlandse versie

Radio Activité • Asinitas centro interculturale • Cultura Sistema • EthnoArt • Storytelling Centre

Medegefinancierd door de Europese Unie

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan zeker aansprakelijk worden gesteld.

creative commons

Al het materiaal in deze publicatie valt onder een Creative Commons-licentie met naamsvermelding, niet-commercieel gebruik, geen afgeleide werken en gelijk delen, tenzij de auteurs daar uitdrukkelijk en expliciet toestemming voor hebben gegeven.

Inhoudsopgave

INLEIDING 6

1 – ACHTERGRONDINFORMATIE 9

1.1 – Migratie in Europa: een overzicht 10

- Het huidige migratielandschap 10
- De polarisatie-uitdaging 11
- Uitdagingen van het nieuwe migratiepact 14
- Conclusie 15

1.2 – Het belang van het waarderen van interculturaliteit, het vertellen van verhalen en het veranderen van narratieven om integratieprocessen te verbeteren 16

1.3 – Negen redenen waarom verhalen vertellen belangrijk is voor de samenleving 17

1.4 – Het belang van het waarderen van interculturaliteit, voedsel, culinaire gewoonten en hun sociale betekenis voor het verbeteren van integratieprocessen 19

1.5 – Voedsel, autonomie en intercultureel verhalen vertellen 21

2 – DE TOOLKIT 23

2.1 – De workshops 24

- Algemene opmerkingen over het begeleiden van een workshop 24
- De vier kernfasen van een workshop 26
- Activiteiten, afgestemd op de vier fasen 28
- Workshops waarin deelnemers audio-opnames (leren) maken 45

2.2 – Openbare evenementen 46

3 – LE FANZINE 47

4 – VOORBEELDEN VAN WORKSHOPS EN PUBLIEKE EVENEMENTEN 50

4.1 – Asinitas (Italië) 51

4.2 – Cultura Sistema 54

4.3 – EthnoArt (Frankrijk) 59

4.4 – Radio Activité (Frankrijk) 63

4.5 – Storytelling Centre 67

BIJLAGEN 73

REFERENTIES 84

IMPRESSUM 85

INLEIDING

Je hebt zojuist *het Handboek 'Delicious Stories'* (‘Heerlijke Verhalen’) geopend , een van de resultaten van het 'Delicious Stories'-project, gerealiseerd door de projectpartners Radio Activité en EthnoArt uit Frankrijk, Asinitas uit Italië, Cultura Sistema uit Spanje en Storytelling Centre uit Nederland. Deze vijf organisaties hebben samengewerkt in het ontwikkelen van niet-formele en overdraagbare activiteiten die helpen om integratieprocessen te faciliteren en verbeteren. De focus van deze instrumenten ligt op het bevorderen van wederzijds begrip, acceptatie en respect, met als doel een inclusieve omgeving te creëren waarin diversiteit wordt gewaardeerd en gelijke kansen voor iedereen worden geboden. Dit handboek is primair bedoeld voor workshop- of integratieproces begeleiders die bekend zijn met informele leerprocessen en kan anderen wellicht inspireren om informele leerinstrumenten in hun werk te implementeren.

De directe aanleiding voor het Delicious Stories-project was een opmerking van een deelnemer aan een van de workshops van Radio Activité een paar jaar geleden. Ze is geboren in Marokko, maar woont al meer dan twintig jaar in Frankrijk. Ze zei dat de workshop haar had doen beseffen dat ze "het recht had om met Fransen te praten". Deze opmerking zette Radio Activité ertoe aan om het projectvoorstel Delicious Stories op te stellen en partnerorganisaties te zoeken die zich ook wilden inzetten voor een samenleving waarin mensen beter met elkaar omgaan; waarin het feit dat je nieuw bent, of een andere culturele achtergrond hebt dan de dominante cultuur, je geen buitenstaander maakt.

De kern van dit project ligt in de kracht van het delen van verhalen. Of we ons er nu bewust van zijn of niet, de verhalen die we zien en horen bepalen hoe we de wereld zien. Na verloop van tijd vormen de patronen die voortkomen uit de meest populaire verhalen grotere narratieven die collectieve waarden en overtuigingen vormgeven. Het belangrijkste is dat deze narratieven ons ervan overtuigen de status quo te accepteren of ons inspireren om verandering na te streven. In sociaal veranderingswerk wordt het concept van 'narratieve interventies' steeds vaker gebruikt: het introduceren van andere en afwijkende verhalen, zodat mensen anders gaan denken over belangrijke kwesties (bijvoorbeeld migratie, interculturaliteit, raciale rechtvaardigheid). Verhalen maken mensen menselijker, verbinden en verenigen. Ze weten mensen te bereiken op manieren die statistieken of beleidsnota’s zelden kunnen evenaren.

In dit project is een belangrijke rol weggelegd voor het delen van verhalen over eten, interculturaliteit, migratie, samen koken en/of samen eten. Waarom juist deze onderwerpen? Omdat het vertellen van verhalen over eten mogelijkheden creëert voor contact, voor het horen van stemmen die zelden gehoord worden, voor het overbruggen van kloven en voor het aanwakkeren van nieuwsgierigheid in plaats van angst. Het speelt in op de dagelijkse realiteit van het interculturele leven. Uit onderzoek blijkt dat interculturele culinaire ontmoetingen bijdragen aan het tot stand brengen van positieve contacten en de perceptie van ‘de ander’ kunnen veranderen. (Mannur, 2010; Heldke, 2003) In hoofdstuk 1, paragrafen 2 tot en met 4, gaan we hier verder op in.

De informele, overdraagbare activiteiten die we hebben opgenomen in dit handboek zijn primair bedoeld voor hulpverleners die werken met mensen met een migratieachtergrond. De activiteiten zijn ontworpen om inclusie te bevorderen. Je vindt de activiteiten in de toolkit in hoofdstuk 2. In deze toolkit vind je ook activiteiten om workshops met de deelnemers te evalueren en informatie over hoe je workshopprogramma's en evenementen kunt opzetten waarbij eten en verhalen worden gedeeld die naar onze mening nuttig kunnen zijn. Daarnaast vind je in hoofdstuk 4, ter illustratie, beschrijvingen van workshopreeksen en evenementen die door de projectpartners zijn georganiseerd.

In ons project hebben we fanzines gemaakt met en voor de deelnemers aan de workshop. Deze fanzines dienen als tastbare herinnering en als een manier om ervaringen, perspectieven, herinneringen, reflecties, kennis en vaardigheden, zoals kooktechnieken en voedselbereidingsmethoden, te delen met een breder publiek. We wijden hier een apart hoofdstuk aan. (Zie hoofdstuk 3.)

Er wordt veel gesproken over 'migranten', zonder dat het helemaal duidelijk is wie precies met deze term worden bedoeld. In het huidige gepolariseerde debat leidt dit gebrek aan duidelijkheid vaak tot het gebruik van onjuiste en discriminerende cijfers. De term 'migrant' is niet gedefinieerd in het internationaal recht en wordt door verschillende belanghebbenden op verschillende manieren gebruikt om te verwijzen naar mensen met een migratieachtergrond die afkomstig zijn uit landen die bekend staan als 'het Zuiden' of 'ontwikkelingslanden', in tegenstelling tot 'expats'. Bovendien verhult de term of het gaat om mensen die hun land verlaten omdat hun leven of vrijheid direct wordt bedreigd (de zogenaamde asielzoekers) of om mensen die migreren om uiteenlopende andere redenen, zoals werk, studie, om zich bij familieleden die al in het buitenland wonen te voegen, enzovoort. In hoofdstuk 1.1 gaan we verder in op migratie in Europa.

De partners in dit project geven er de voorkeur aan om te spreken van 'mensen met een migratieachtergrond' in plaats van 'migranten'. Deze brede definitie omvat ook mensen met een migratieachtergrond die in het 'nieuwe land' zijn geboren en sluit het beste aan bij de mensen met wie we in dit project hebben samengewerkt.

OM MISVERSTANDEN TE VOORKOMEN, HEBBEN WE EEN KORTE VERKLARENDE WOORDENLIJST SAMENGESTELD MET DE TERMEN DIE VOLGENS ONS HET BELANGRIJKST ZIJN VOOR EEN GOED BEGRIP VAN HET PROJECT EN DEZE HANDLEIDING:

Een persoon met een migratieachtergrond: iedereen die woont op het grondgebied van een land waar hij of zij niet geboren is, ongeacht de reden van de migratie (asiel, economische redenen, gezinshereniging, werk, studie, enz.) en ongeacht de duur van het verblijf en of iemand op reguliere (met de benodigde documenten) of onreguliere wijze is aangekomen. Ook de nakomelingen van mensen met een migratieachtergrond vallen onder deze categorie.

Een asielzoeker: iemand die een verzoek heeft ingediend voor het verkrijgen van de vluchtelingenstatus of een andere vorm van bescherming en wacht op een beslissing daarover. Niet alle asielzoekers worden erkend als vluchteling, maar elke vluchteling is in eerste instantie een asielzoeker.

Een vluchteling: een voormalige asielzoeker wiens vluchtelingenstatus officieel is erkend en die daarom specifieke en belangrijke rechten heeft.

Interculturaliteit: een benadering die de nadruk legt op de uitwisseling en interacties tussen mensen met verschillende achtergronden, waarbij complexe identiteiten worden erkend en tegelijkertijd de nadruk ligt op overeenkomsten en een gedeeld gevoel van verbondenheid, in tegenstelling tot multiculturalisme. Interculturaliteit heeft tot doel de dialoog en samenwerking

tussen heterogene groepen te stimuleren en zo de relaties en het vertrouwen tussen deze groepen te versterken.

Migrantenkeuken: voedseltradities die door migratie zijn veranderd, waardoor innovatieve en cultureel rijke culinaire uitingen zijn ontstaan.

Narratief: een verhaal of een beschrijving van een reeks gebeurtenissen. Een verhaal kan worden weergegeven door middel van geschreven tekst, gesproken taal of beeldende kunstvormen.

Facilitator: de persoon die de workshop leidt. Hiervoor gebruiken we ook het woord 'begeleider'.

Wij hopen van harte dat dit handboek waardevol zal zijn voor begeleiders die zich inzetten voor het creëren van een samenleving waarin mensen elkaar willen leren kennen en nieuwsgierig zijn naar anderen, elkaar als gelijken behandelen en met elkaar communiceren, ongeacht ieders culturele en geografische achtergrond; die er naar streven om ruimtes te creëren waar mensen elkaar ontmoeten, koken, verhalen vertellen, samen eten, ervaringen uitwisselen en hun eigen verhaal vormgeven, in plaats van gedefinieerd te worden door anderen.



1 ACHTERGRONDINFORMATIE

1.1 Migratie in Europa: een overzicht

MIGRATIE IS UITGEGROEID TOT EEN VAN DE BEPALENDE SOCIALE EN POLITIEKE VRAAGSTUKKEN VAN HET HEDENDAAGSE EUROPA. AANGEZIEN HET PROJECT 'DELICIOUS STORIES' VOORTKOMT UIT DIT COMPLEXE LANDSCHAP, IS ENIG BEGRIP VAN DE VEELZIJDIGE DYNAMIEK VAN MIGRATIE VAN ESSENTIEEL BELANG. ONDERSTAAND OVERZICHT GEEFT EEN BEELD VAN DE HUIDIGE STAND VAN ZAKEN OP HET GEBIED VAN MIGRATIE IN EUROPA. HET IS NIET BEDOELD ALS EEN UITPUTTEND OVERZICHT, MAAR HEEFT TOT DOEL ALGEMENE TRENDS TE BELICHTEN EN BELANGRIJKE PUNTEN TE ILLUSTREREN AAN DE HAND VAN ERVARINGEN UIT FRANKRIJK, SPANJE, ITALIË EN NEDERLAND.

HET HUIDIGE MIGRATIELANDSCHAP

OMVANG EN DRIJFVEREN VAN MIGRATIE

De hedendaagse migratie naar Europa is zowel in snelheid als in omvang toegenomen, gedreven door drie onderling samenhangende factoren:

1. Gewapende conflicten in niet-Europese landen die gedwongen ontheemding veroorzaken
2. Economische ongelijkheid tussen landen van herkomst en Europa
3. De behoeften van de arbeidsmarkt in het licht van de vergrijzing van de Europese bevolking.

Hoewel de publieke perceptie vaak een beeld schetst van een overweldigende toestroom, is de realiteit genuanceerder. Schattingen van het aantal immigranten liggen steevast hoger dan de werkelijke cijfers. In Italië bijvoorbeeld bleek uit een onderzoek uit 2023 (IPSOS 2023) dat Italianen dachten dat 21,6% van de inwoners een migratieachtergrond hebben, terwijl het werkelijke percentage op 10,1% werd geschat.[1]

OORSPRONG VAN MENSEN MET EEN MIGRATIEACHTERGROND

Inzicht in de herkomst van mensen met een migratieachtergrond zet gangbare opvattingen op de proef. Frankrijk dient als illustratief voorbeeld. Volgens demografische statistieken van het Franse Nationale Instituut voor Statistiek en Economische Studies (INSEE, 2025) woonden in Frankrijk in 2025:

- 7,9 miljoen mensen met een migratieachtergrond (ongeveer 11% van de bevolking)
- 49,2% daarvan is geboren in Afrika, 30,3% in Europa en 20,8% in Azië, Noord- en Zuid-Amerika en Oceanië.
- De Afrikaanse landen van herkomst zijn vooral: Algerije (12,6%), Marokko (11,7%), Tunesië (4,9%), die alle drie onder Frans koloniaal bestuur hebben gestaan.[2]
- De Europese landen van herkomst zijn vooral: Portugal (7,2%), Italië (3,5%), Spanje (3,0%)

Mensen met een migratieachtergrond vormen geen homogene groep. Hun opleidings- en economische achtergrond lopen sterk uiteen: sommigen komen aan met een academische graad, anderen hebben weinig tot geen toegang tot formeel onderwijs gehad. Mensen met een migratieachtergrond worden echter veel vaker geconfronteerd met onzekerheid dan de rest van de bevolking. In 2024 liep 37,8% van de niet-EU-burgers die in de EU woonden het risico in armoede te vervallen, vergeleken met 13,9% van de EU-burgers (Eurostat, 2025.[3]

Niet-gouvernementele organisaties en mensenrechtenactivisten hebben gedocumenteerd hoe het opvangstelsel zelf tot een precaire situatie leidt. Niet-erkende kwalificaties, discriminatie en ongeschoolde banen transformeren kwetsbaarheid van een kenmerk van herkomst naar een situatie die wordt veroorzaakt door het land van aankomst.[4]

DE POLITIEKE EN BELEIDSCONTEXT

HET JURIDISCH KADER

'Migrant' is geen wettelijk gedefinieerde status. Migranten worden over het algemeen omschreven als mensen die van de ene plaats naar de andere zijn verhuisd, binnen hun eigen land of naar een ander land, vaak om werk te vinden of betere leefomstandigheden. De enige status die is vastgelegd in een breed geratificeerd internationaal verdrag is die van 'vluchteling'. Het recht om asiel aan te vragen (voorwaarde om als vluchteling erkend te worden) vanwege vervolging in een ander land is een mensenrecht (artikel 14 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, 10 december 1948). De beoordeling van een asielaanvraag wordt echter overgelaten aan de landen waar de aanvraag wordt ingediend. Of iemand de vluchtelingenstatus krijgt, hangt dus af van de regels die in dat land gelden. Het gebrek aan duidelijke Europese wetgeving (d.w.z. criteria) op dit gebied is allesbehalve bevorderlijk voor een helder Europees vluchtelingenbeleid. Met het recent geïntroduceerde Nieuwe Pact inzake Migratie en Asiel streven de Europese lidstaten ernaar een uniform beleid te ontwikkelen.

Alle vier partnerlanden – Frankrijk, Italië, Nederland en Spanje – hebben het Vluchtelingenverdrag van 1951 geratificeerd. Dit multilaterale verdrag van de Verenigde Naties definieert wie een vluchteling is en beschrijft de rechten van personen aan wie asiel is verleend (die dus als vluchteling zijn erkend), evenals de verantwoordelijkheden van de landen die asiel verlenen. Staten die het verdrag hebben geratificeerd, zijn gebonden aan de bepalingen ervan en mogen mensen niet terugsturen naar een land waar hun leven in gevaar is. Er bestaat echter geen handhavingsorgaan om naleving te garanderen, en de toezichthoudende rol van de UNHCR mist handhavingsbevoegdheid. Deze kloof tussen wettelijke verplichting en praktische uitvoering zorgt voor aanzienlijke spanningen. Het Nieuwe Pact inzake Migratie en Asiel, dat op 12 juni 2026 van kracht werd, vertegenwoordigt de meest ingrijpende transformatie van het Europese migratiebeleid in decennia. De belangrijkste bepalingen zijn onder meer:

- Screeningprocedures aan de externe grenzen van de EU (maximaal 7 dagen voor personen die aan de grens aankomen, 3 dagen voor personen die zich al in de EU bevinden).
- Asielprocedures aan de grens die detentie aan de grens en onmiddellijke terugkeerbeslissingen mogelijk maken.
- Terugkeercentra in derde landen buiten de EU voor afgewezen asielzoekers die alle juridische mogelijkheden hebben uitgeput.
- Tijdelijke verblijfsvergunningen (3 jaar geldig, verlengbaar) ter vervanging van permanente verblijfsvergunningen
- EU-gecoördineerde deportaties vervangen de individuele verantwoordelijkheid van de lidstaten.
- Mogelijkheden voor financiële compensatie waardoor landen kunnen betalen in plaats van asielzoekers op te nemen in het kader van distributieovereenkomsten.

De standaard screeningprocedure voorafgaand aan de inreis is van toepassing op migranten zonder de juiste inreisdocumenten die asiel willen aanvragen, ongeacht of ze zich al in een EU-lidstaat bevinden of aankomen

[1] https://sondaggibidimedia.com/sondaggio-ipsos-governo-meloni-migranti/

[2] https://www.insee.fr/fr/statistiques/3633212

[3] https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_poverty_and_social_exclusion

[4] https://www.amnesty.fr/actualites/desintox-7-idees-fausses-sur-les-migrations/

aan de buitengrenzen van Europa (waaronder ook luchthavens en havens vallen). Deze screening omvat identificatie-, gezondheids- en veiligheidscontroles, evenals het afnemen van vingerafdrukken en registratie in de Eurodac-database. Gedurende de screening moeten de personen beschikbaar zijn voor de autoriteiten. De screening is bedoeld om asielzoekers snel door te verwijzen naar de juiste procedures (asielprocedure aan de grens, reguliere asielprocedure of terugkeerprocedure aan de grens).

Het Pact is een voortzetting van drie decennia repressief beleid, waarbij Europese leiders 7,2 miljard euro uittrekken voor grensbeheer (een stijging van 194% ten opzichte van het budget van Frontex) en 13% van de landsgrenzen van de EU afsluiten met muren.

LANDSPECIFIEKE HOOGTEPUNTEN

Frankrijk: Schuift verder naar rechts

Frankrijk is een voorbeeld van de bredere Europese trend van restrictief migratiebeleid. Frankrijk is een voorbeeld van de bredere Europese trend naar een restrictief migratiebeleid. In december 2023 keurde het Franse parlement wetgeving goed die vooruitliep op het Nieuwe Pact, waarbij strengere maatregelen werden ingevoerd op het gebied van onder meer gezinshereniging en sociale uitkeringen. Deze wetswijzigingen stuitten op aanzienlijke weerstand. Om voldoende stemmen te behalen om ze door het parlement te loodsen, werden ze zodanig aangepast dat rechtse partijen ervoor zouden stemmen. Deze aanpassingen waren zo ingrijpend dat zelfs Marie Le Pens extreemrechtse partij, het Rassemblement National – een partij die bekendstaat om haar anti-immigratiestandpunt – ermee instemde. Zij beweerde dat de herziene wetgeving een "ideologische overwinning" was, omdat voor het eerst een immigratiewet het principe van "nationale voorkeur" zou erkennen – een langgekoesterd doel van haar partij.[5]

De demografische realiteit in Frankrijk is complex: in 2025 woonden er bijna 8 miljoen immigranten[6], din Frankrijk, waarvan 2,6 miljoen de Franse nationaliteit hadden verkregen[7]. De concentratie van immigranten in de regio Parijs (37% in 2023) benadrukt de geografische verschillen in integratieproblemen.[8] De koloniale geschiedenis van het land blijft de migratiepatronen beïnvloeden, waarbij Algerije, Marokko en Tunesië – voormalige Franse koloniën – de grootste herkomstlanden van mensen met een migratieachtergrond buiten Europa vormen..

Spanje: Oefent nationale bevoegdheden uit op een manier die gunstig is voor mensen zonder verblijfsvergunning

Spanje is een van de weinige Europese landen die, vóór de inwerkingtreding van het Nieuwe Pact, haar nationale bevoegdheden op een manier uitoefende die gunstig was voor ongedocumenteerde personen met een migratieachtergrond. Begin 2026 stond de Spaanse overheid personen die vóór 1 januari 2026 waren aangekomen, minstens vijf maanden onafgebroken in het land verbleven en geen strafblad hadden, toe om een tijdelijke verblijfs- en werkvergunning aan te vragen met de mogelijkheid tot verlenging.

Op 16 juni 2026 hadden 900.000 mensen zonder papieren zich aangemeld, veel meer dan de verwachte 500.000. Premier Pedro Sánchez (Partido Socialista Obrero Español) verdedigde het beleid als een “stap in de richting van normalisatie” en als een economische noodzaak voor een land dat kampt met vergrijzing en een tekort aan arbeidskrachten. Dit beleid stuitte op felle tegenstand van de rechtse politieke partijen Partido Popular en Vox. Dat de Spaanse regering het desondanks heeft kunnen uitvoeren, is niet alleen te danken aan economische en demografische factoren. Ook een politieke reden – namelijk het strategische doel om de steun van linkse groeperingen te winnen – heeft een rol gespeeld. Een belangrijke factor is bovendien

[5] https://www.bbc.com/news/world-europe-67772077

[6] Terme utilisé par l’INSEE

[7] https://www.insee.fr/fr/statistiques/3633212

[8] https://www.insee.fr/fr/statistiques/6793282

[9] Voir aussi https://www.bbc.com/mundo/articles/c394y293lw9o

dat een groot deel van de mensen zonder papieren afkomstig is uit Latijns-Amerika. Afgezien van de taal delen zij dus talrijke culturele kenmerken met Spaanse burgers, wat de sociale afstand verkleint.[9]

De keuze van Spanje om zijn nationale bevoegdheid op de hierboven beschreven manier in te zetten, herinnert ons eraan dat restrictief migratiebeleid geen onvermijdelijkheid is, maar een bewuste keuze.

Italië: Een combinatie van agressieve afschrikking en economisch pragmatisme

De aanpak van Italië onder de regering van premier Giorgia Meloni (Fratelli d'Italia) combineert een agressieve afschrikking met economisch pragmatisme.

Afschrikkingsmaatregelen :

- Het tegengaan van aankomsten over zee
- Beperking van de toekenning van de vluchtelingenstatus
- Het belemmeren van hulpverleningsoperaties van ngo's
- Samenwerken met Tunesië om het vertrek van migrantenboten vanuit Tunesië te stoppen.
- Het opzetten van opvangfaciliteiten in Albanië voor asielzoekers die op zee zijn onderschept

Pragmatisme als het om arbeid gaat :

- Tussen 2023 en 2025 wordt toestemming verleend aan 452.000 werknemers uit derde landen[10]
- Met name gericht op seizoensarbeiders en laaggeschoolde werknemers
- Gedreven door druk vanuit de ondernemersklasse binnen de steunbasis van de overheid

Deze spanning tussen het beperken van asiel en het faciliteren van arbeidsmigratie benadrukt de economische realiteit die puur restrictieve benaderingen bemoeilijkt. Critici merken echter op dat Italië er niet in is geslaagd adequate integratiemaatregelen te treffen voor toegelaten werknemers.[11]

Nederland: Politiek struikelt over migratiebeleid

Nederland laat zien hoe het migratiebeleid politiek destabiliserend is geworden :

- De regering-Rutte IV viel in 2023 vanwege het migratiebeleid. De partijen konden geen overeenstemming bereiken over de verdeling van asielzoekers en over (beperkingen op) gezinshereniging.
- Binnen een jaar viel ook de daaropvolgende regering-Schoof over het migratiebeleid, nadat de PVV, een van de regeringspartijen, zich terugtrok uit de regering omdat zij strengere asielmaatregelen wilde dan de andere partijen.

Het Nieuwe Migratiepact is ondertekend tijdens de regering-Jetten, die in februari 2026 aantrad. Nederland heeft besloten om de behandeling van nieuwe asielaanvragen voorrang te geven op basis van de regels van het Pact. Dit betekent dat degenen die vóór 12 juni 2026 een aanvraag hebben ingediend, nog langer moeten wachten, waardoor de overvolle opvangcentra en de persoonlijke problemen voor asielzoekers verergeren.

De politieke instabiliteit in Nederland weerspiegelt een diepe maatschappelijke verdeeldheid, waarbij mensen met een migratieachtergrond de menselijke kosten dragen van bestuurlijke beslissingen.

[10] https://www.politico.eu/article/italy-far-right-leader-giorgia-meloni-migration/

[11] https://terzomillennio.uil.it/blog/integrazione-stranieri/

[12] Selon la terminologie de l'INSEE à nouveau

[13] https://elabe.fr/immigration/

MIGRATIE EN POLARISATIE

DE KLOOF TUSSEN PERCEPTIE EN REALITEIT

In heel Europa bestaat er een hardnekkige kloof tussen de publieke perceptie en de realiteit met betrekking tot migratie. Veelvoorkomende misvattingen zijn onder andere:

- Het aandeel immigranten in de bevolking overschatten.
- De overtuiging dat immigranten overwegend ongeschoold zijn.
- Ervan uitgaande dat de grenzen van Europa onvoldoende beveiligd zijn.

De werkelijkheid ziet er heel anders uit. De meeste mensen met een migratieachtergrond komen uit landen met een gemiddeld inkomen, waar het opleidingsniveau vaak boven het nationale gemiddelde ligt, en komen terecht in een regio die haar grenzen steeds verder heeft versterkt.[12]

DE POLITIEKE UITBUITING VAN MIGRATIE

Migratie is een centraal thema geworden in politieke programma's van alle politieke stromingen: links, rechts en het midden. Dit heeft bijgedragen aan verhalen die een verband leggen tussen immigratie en onveiligheid, gebaseerd op angst in plaats van feiten. De media hebben een belangrijke rol gespeeld bij het versterken van deze verhalen, waardoor een vijandig – zo niet discriminerend – klimaat is ontstaan voor mensen met een migratieachtergrond en voor integratie-inspanningen.

Migratie is door de hierboven beschreven misvattingen en politieke uitbuiting een van de meest polariserende onderwerpen in de Europese samenlevingen.

UITDAGINGEN VAN HET NIEUWE MIGRATIEPACT

Naast de politieke en morele kwesties creëren de door de invoering van het Nieuwe Pact noodzakelijke landelijke aanpassingen van wet- en regelgeving in heel Europa structurele problemen die het leven van mensen met een migratieachtergrond bemoeilijken.

HET DILEMMA VAN DE RETOURHUB

Het terugkeermechanisme van het Nieuwe Pact inzake Migratie en Asiel stuit op aanzienlijke implementatieproblemen:

- Overeenkomsten met derde landen die bereid waren hubs te huisvesten, waren niet afgerond vóór de ingangsdatum van het Pact
- Dergelijke overeenkomsten moeten voldoen aan de eisen van het Europees en internationaal vluchtelingenrecht
- Het Pact is niet van toepassing op minderjarigen, met het risico dat zij gedwongen worden in een terugkeercentrum te verblijven.

DISTRIBUTIE EN SOLIDARITEIT

Volgens de verdelingsregels van het Pact worden asielzoekers in theorie over de EU-lidstaten verdeeld, maar landen als Nederland hebben al aangegeven dat zij geen asielzoekers uit de eerste aankomstlanden zullen opnemen. De compensatieregeling (betalen in plaats van opnemen) stuit op scepsis, aangezien Griekenland, Cyprus, Spanje en Italië niet in staat zijn de instroom te beheersen, ook niet met deze betalingen.

DE EFFECTIVITEITSVRAAG

De repressieve aanpak van het Pact roept fundamentele vragen op over de effectiviteit ervan:

- Zal het mensen, wier leven niet in gevaar is, ervan weerhouden om naar Europa te reizen?
- Of zal het juist meer leed veroorzaken voor degenen die wel aankomen?
- Wat gebeurt er als de retourhubs niet operationeel kunnen worden gemaakt?

HET BELANG VAN VERBINDING IN EEN VIJANDIG KLIMAAT

In een klimaat waarin politiek, wetgeving en media lijken samen te spannen tegen mensen met een migratieachtergrond, worden projecten die integratie bevorderen belangrijker dan ooit. De uitdaging om de "wij versus zij"-mentaliteit tegen te gaan vereist doelbewuste inspanningen om inclusieve ruimtes te creëren. Helaas stuiten integratieprojecten op aanzienlijke obstakels, zoals :

- Bezuinigingen op de financiering door centrale en lokale overheden
- Gebrek aan financiële, en daardoor ook menselijke middelen
- Een overwegend vijandig politiek klimaat.

Ondanks deze beperkingen blijft zinvolle verbinding mogelijk, bijvoorbeeld door:

- Verhalen delen
- Naar elkaar luisteren
- Samen koken en eten
- Elkaar met respect benaderen en belangstelling voor elkaar tonen.

Betekenisvolle verbindingen kunnen enorm veel betekenen voor zowel mensen die als 'migrant' bestempeld worden als voor mensen die dat niet zijn, en herstellen de waardigheid en het gevoel erbij te horen van alle betrokkenen. Zoals het Delicious Stories-project laat zien, hebben samenlevingen behoefte aan meer menselijkheid.

CONCLUSIE

De migratiesituatie in Europa wordt gekenmerkt door een diepgaande paradox: op een moment dat migratie voor de meeste Europese landen economisch gezien nog nooit zo noodzakelijk is geweest, wordt deze politiek gezien nog nooit zo aan banden gelegd. Het Nieuwe Pact inzake Migratie en Asiel is het resultaat van drie decennia van steeds repressiever beleid, maar de uitzonderlijke aanpak van Spanje toont aan dat er alternatieven bestaan.

De vier partnerlanden illustreren de uiteenlopende reacties; van de pragmatische openheid van Spanje tot de tegenstrijdige aanpak van Italië (een combinatie van afschrikking en aantrekking), de politiek destabiliserende restrictiviteit van Nederland en de rechtse koerswijziging van Frankrijk. In alle contexten blijft de kloof tussen publieke perceptie en realiteit de polarisatie aanwakkeren.

In deze uitdagende context zijn initiatieven van ‘onderaf’ die menselijke verbinding ondanks verschillen bevorderen niet alleen nuttig, maar essentieel. Ze gaan de krachten tegen die ons willen verdelen en herinneren ons eraan dat migratie geen bedreiging is, maar een menselijke realiteit die om een humane reactie vraagt.

1.2

Het belang van het waarderen van interculturaliteit, het vertellen van verhalen en het veranderen van narratieven om integratieprocessen te verbeteren

HET ERKENNEN EN POSITIEF WAARDEREN VAN INTERCULTURALITEIT IS ESSENTIEEL VOOR HET BOUWEN VAN INCLUSIEVE, VEERKRACHTIGE EN RECHTVAARDIGE SAMENLEVINGEN. ZOALS HET BUREAU VAN DE HOGE COMMISSARIS VAN DE VERENIGDE NATIES VOOR DE MENSENRECHTEN (OHCHR) UITLEGT, WORDEN DE HUIDIGE MIGRATIEVERHALEN VEEL TE VAAK GEDOMINEERD DOOR ANGST, DREIGING, CRISIS OF EEN LAST –. VERHALEN DIE MENSEN ONTMENSELIJKEN EN VOORBIJGAAN AAN DE DAGELIJKSE REALITEIT VAN MOBILITEIT, UITWISSELING, VERBONDENHEID EN BIJDRAGE. HET IS DAAROM VAN CRUCIAAL BELANG OM EEN VERANDERING IN HET NARRATIEF ROND MIGRATIE TEWEEG TE BRENGEN, SCHADELIJKE DENKPATRONEN TE DOORBREKEN EN DEZE TE VERVANGEN DOOR POSITIEVE VERHALEN DIE BENADRUKKEN HOE INTERCULTURELE DIALOOG, SOCIALE EN RELIGIEUZE UITWISSELING EN HET OPBOUWEN VAN GEMEENSCHAPPEN IEDEREEN TEN GOEDE KOMEN.

DE MENSELIJKE PRAKTIJK VAN STORYTELLING

Mensen zijn van nature verhalenvertellers — verhalen en narratieven staan al duizenden jaren centraal in het menselijk leven. (McBeth et al., 2015; Fisher, 1984) Op het gebied van sociale verandering kunnen narratieven – mits op de juiste manier geformuleerd – een krachtig middel zijn om de publieke opinie te vormen en beleid te beïnvloeden. Ze kunnen lastige gesprekken op een positieve manier sturen, inclusievere samenlevingen creëren en mogelijkheden voor verandering openen. Het gebruik van narratieven lost niet elk probleem op, maar het kan starheid verzachten en de weg vrijmaken voor wederzijds begrip. Juist omdat het eenvoudig en door en door menselijk is, zijn wij ervan overtuigd dat een dergelijke praktijk mensen van verschillende afkomst en generaties kan verenigen en zo een natuurlijk raakvlak tussen culturen kan bieden. Natuurlijk zijn er uitdagingen, maar die zijn het waard om aan te gaan, op te lossen en te overwinnen.

In westerse samenlevingen wordt de mondelinge vertelkunst vandaag de dag minder gewaardeerd dan in vervlogen tijden; we moeten vaak een omgeving creëren voor wat vroeger spontaan gebeurde. Net zoals we niet langer gewend zijn om verhalen te vertellen en ernaar te luisteren, gebeurt hetzelfde met voedsel en eten. We verliezen geleidelijk aan de gewoonte om rustig samen te koken en te eten. Steeds vaker consumeren we besteld, bevroren of kant-en-klaar voedsel dat is bereid door anderen om zonder al te veel tijd te 'verspillen' te worden gegeten.

Kortom, onze samenlevingen missen tegenwoordig de beschermde momenten en plaatsen voor het delen van verhalen. We zijn meer gewend om commentaar te geven of te interpreteren dan om te vertellen. Deze psychologische gewoonte – analyseren in plaats van beschrijven – weerspiegelt het verdwijnen van gemeenschappelijke ruimtes voor reflectie en bezinning. Wanneer een groep mensen tegenwoordig samenkomt om te vertellen en te luisteren, wordt vaak gedacht dat ze therapie of theater beoefenen. Maar in werkelijkheid zijn ze bezig met iets dat diep sociaal en democratisch is: het herwinnen van de volheid van het leven en de menselijke stem.

Vertelkunst verbindt het gewone met het buitengewone en opent deuren naar gebieden die de rationele logica alleen uitsluit. De flexibiliteit ervan helpt ons te verwelkomen wat we wel en niet begrijpen – en leert ons de kunst van het opschorten van oordelen. Misschien zouden we allemaal moeten leren luisteren naar wat ver buiten onze eigen ervaring ligt, en tegenstrijdigheden moeten observeren zonder overhaast een oordeel te vellen.

1.3 Negen redenen waarom storytelling belangrijk is voor de samenleving

FRANCO LORENZONI, EEN BASISSCHOOLLERAAR IN GIOVE, ITALIË, EN MEDEOPRICHTER VAN HET CASA-LABORATORIO DI CENCI, EEN PLEK VOOR EDUCATIEF EN ARTISTIEK ONDERZOEK GERICHT OP ECOLOGISCHE, INTERCULTURELE EN INTEGRATIEVRAAGSTUKKEN, DEFINIEERDE NEGEN REDENEN OM RUIMTE TE GEVEN AAN MONDELINGE VERTELKUNST OP SCHOOL (2005). DOOR DEZE "NEGEN REDENEN..." OPNIEUW TE INTERPRETEREN, KUNNEN WE STORYTELLING BEGRIJPEN ALS EEN BURGERLIJKE EN DEMOCRATISCHE PRAKTIJK OM TRANSVERSALE GEMEENSCHAPPEN OP TE BOUWEN, MENSEN MET VERSCHILLENDE ACHTERGRONDEN MET ELKAAR TE VERBINDEN EN WEDERZIJDS LUISTEREN TE HERSTELLEN IN EEN TIJDPERK VAN POLARISATIE.

1. **Storytelling is een feest.** Het vertellen van verhalen creëert momenten van collectieve bezinning – bijeenkomsten waar mensen ervaringen uitwisselen en de vreugde van de dialoog herontdekken. Het viert de menselijke diversiteit als een gezamenlijk feest
2. **Storytelling bevordert gemeenschapszin en versterkt relationele banden.** Het biedt vertellers en luisteraars de mogelijkheid om verbinding te maken door gedeelde emoties en empathie, en bruggen te bouwen tussen buitenlanders en niet-buitenlanders, religieuzen en seculieren, jong en oud.
3. **Storytelling herstelt stem en zeggenschap.** Het stelt gemarginaliseerde mensen in staat voor zichzelf te spreken, om zichtbare vertellers van hun eigen leven te worden in plaats van personages in het verhaal van iemand anders.
4. **Storytelling nodigt uit tot directe ontmoeting en wederzijds luisteren.** Het creëert ruimte voor directe dialoog — en gaat de verdraaiingen van de media en de politiek tegen door de eenvoudige kracht van aanwezigheid en aandacht.
5. **Storytelling bevordert identiteit en verbondenheid.** Het verweeft herinnering en heden, het thuisland en de reis, en geeft zowel mensen met een migratieachtergrond als gastgemeenschappen een gedeeld gevoel van zingeving.
6. **Storytelling stimuleert creativiteit en gedeelde verbeeldingskracht.** Het nodigt uit tot herinterpretatie en gezamenlijke betekenisgeving, wat essentieel is voor samenlevingen die open en flexibel willen blijven.
7. **Storytelling is een democratische praktijk.** Lorenzoni herinnert ons eraan dat mondeling vertellen bovenal een democratische vorm van participatie is. Iedereen, ongeacht achtergrond, afkomst of sociale status, heeft het recht om te spreken en gehoord te worden. Het vertellen van verhalen bevordert horizontale relaties, geen hiërarchische: het is een daad van gelijkheid die gemeenschappen in staat stelt samen betekenis te vinden. Door naar vele stemmen te luisteren, leert de samenleving pluraliteit te omarmen en conflicten om te zetten in dialoog.
8. **Storytelling bevordert veerkracht en verandering.** Het delen van migratieverhalen over strijd, aanpassing en hoop versterkt het collectieve vermogen om onzekerheid het hoofd te bieden en een betere toekomst te bedenken.
9. **Storytelling maakt het onzichtbare zichtbaar.** Het brengt de stille, alledaagse daden van samenwerking en culturele uitwisseling die vaak door de reguliere media worden genegeerd aan het licht, en transformeert ze tot krachtige symbolen van samenleven.

Toen de mensen in de oudheid een komeet zagen, een hemellichaam dat noch van de hemel noch van de aarde afkomstig was, vreesden ze het en noemden het een disaster – een 'slechte ster'. Maar de werkelijke ramp is misschien wel ons onvermogen om te luisteren naar wat onverwacht is, om mensen te verwelkomen die van ver komen en niet netjes in onze vertrouwde categorieën passen.

Storytelling is geen nostalgie, maar een radicale, democratische daad van gastvrijheid. Het nodigt ons uit om ons oordeel op te schorten, te luisteren en in elke stem – vreemd of vertrouwd – een stukje van onze gedeelde menselijkheid te herkennen. Zoals bell hooks ons in herinnering brengt: "... echt luisteren naar de stem van de ander is een daad van liefde" (Hooks, 1994). Wij willen hieraan toevoegen: "... en een inspanning die nederigheid en geduld vereist en de bereidheid getransformeerd te worden door wat we horen".

.

1.4

Het belang van het waarderen van interculturaliteit, voedsel, culinaire gewoonten en hun sociale betekenis voor het verbeteren van integratieprocessen

ETEN GAAT NIET ALLEEN OVER VOEDING, EN SAMEN ETEN GAAT NIET ALLEEN OVER SOCIALE INTERACTIE. ELKE CULTUUR BEPAALT WELKE VOEDINGSMIDDELEN WEL EN NIET GEGETEN MOGEN WORDEN, WANNEER, HOE EN MET WIE. OOK DE MANIER WAAROP VOEDSEL WORDT BEREID EN GECONSUMEERD (RAUW/GEKOOKT) IS ONDERHEVIG AAN CODIFICATIE. DEZE VERZAMELING REGELS, RITUELEN EN CODES VORMT EEN 'CULINAIR SYSTEEM' DAT BIJDRAAGT AAN DE IDENTITEIT VAN DE GROEP DIE ZICH EROP BEROEPT.

Voedsel creëert en onderhoudt gemeenschappen. Maar bij het creëren van gemeenschappen classificeert en scheidt het ook individuen door middel van smaak, wat op zichzelf een uiting van onderscheid is (Bourdieu). Zo worden bepaalde voedingsmiddelen aan de top van de sociale hiërarchie niet gegeten omdat ze als minderwaardig worden beschouwd, terwijl andere juist als statussymbolen worden gezien wanneer ze aan tafel worden geserveerd (Lepage, 2002). Maaltijden zijn dus meer dan alleen sociale gebeurtenissen. Ze zijn ook identiteitsmarkers.

De identificatie met voedsel en culinaire gewoonten zijn cruciale elementen in de vorming en het functioneren van gemeenschappen. Ze zijn nauw verbonden met onze culturen en onze intimiteit. Elke menselijke groep heeft zijn tradities, smaken en herinneringen die verbonden zijn aan familiediners of maaltijden met vrienden, het dagelijks leven en vieringen. Door reizen en migratie migreren ook voedsel en smaken, die soms worden aangepast aan de smaak van de bewoners van hun 'nieuwe woonplaatsen'. Denk aan pizza in Nederland en in veel andere landen buiten Italië, paella met garnalen en erwten in Frankrijk, sushi met mayonaise in Spanje. Alle culturen worden gevormd door menselijke migratiestromen. De rijke gastronomische cultuur van Europa vormt hierop geen uitzondering. De Europese keuken is minder gebouwd op inheemse overvloed dan op de toe-eigening en wereldwijde verspreiding van ingrediënten: historische stromen die nooit zijn opgehouden en in sommige opzichten onlosmakelijk verbonden zijn met kolonisatie en slavernij.

Als er al iets heeft bijgedragen aan de grootsheid van de gastronomie, dan is het wel de ontmoeting tussen culturen – en de exploitatie van mens en grondstoffen. Alle culturen beïnvloeden elkaar voortdurend, en de gastronomie is niet de enige die daarvan profiteert. Door migratie hebben samenlevingen hun culturen verrijkt, hun symbolische horizon verbreed en geleerd problemen vanuit diverse perspectieven te benaderen. Mensen met een migratieachtergrond dragen verhalen met zich mee over hoe andere gemeenschappen hun uitdagingen aangaan; smaken en ingrediënten die de gedeelde voorraadkast hebben verrijkt en alternatieve manieren bieden om de wereld te begrijpen. Naast het integreren van nieuwe smaken en recepten, kunnen we door ontmoetingen met mensen uit andere culturen vooral nieuwe manieren leren om de wereld te zien en samen te leven in een gemeenschap. In het huidige politieke en sociale klimaat lijken veel mensen echter terughoudend om deze ontmoetingen te erkennen als legitieme bronnen van veerkracht, innovatie en sociale transformatie. Uitsluiting is vaak aan de orde van de dag, waardoor het transformatieve potentieel van de nieuwkomers wordt geneutraliseerd.

Macht wordt vaak geassocieerd met heersers en ondergeschikten, met verdeel en heers, met geld, met ongelijkheid, enzovoort. Maar er bestaat ook een andere vorm van macht: een macht die verspreid is binnen de gemeenschap en verankerd is in alledaagse handelingen, meer affectief en relationeel dan de eerdergenoemde. Het bereiden van soep en die delen met de buren, bijvoorbeeld, of simpelweg een wandeling door de buurt kan aanleiding geven tot een nieuwe stedelijke poëzie waarop de gemeenschap is gebouwd. Ruimtes zoals keukens, eetkamers, kleine familie restaurants en eetstalletjes leren ons dat, hoewel smaken en recepten verschillen, de sociale impuls om te koken, een tafel te delen en met elkaar te praten terwijl je van een gerecht geniet universeel is. Door deze andere vorm van macht te erkennen, kunnen we inzien dat het verhaal van bijvoorbeeld een stad veelzijdig is, geschreven en verteld door vele handen en stemmen. Hiervoor is het echter essentieel om mensen met een migratieachtergrond te erkennen als wezens die net zoveel macht hebben als ieder ander, en niet als 'anderen' aan wie macht uit liefdadigheid wordt verleend.

1.5 Voedsel, autonomie en interculturele storytelling

DE VOORWAARDE VOOR HET BESTAAN VAN HET NARRATIEF VAN NATIONALE IDENTITEIT IS DE INSTRUMENTALISERING ERVAN. ZOGENAAMD EEUWIGE IDENTITEITEN – IDENTITEITEN DIE BEWEREN SINDS MENSHEUGENIS ONVERANDERD TE HEBBEN BESTAAN – WANKELEN GEMAKKELIJK IN HET LICHT VAN CULTURELE DYNAMIEK. IN DIE ZIN FUNGEERT GASTRONOMIE ALS EEN LEVEND ARCHIEF DAT ELKE AANSPRAAK OP CULTURELE ZUIVERHEID WEERLEGT. ELK GERECHT IS HET RESULTAAT VAN OVERLAPPENDE LAGEN VAN UITWISSELING, AANPASSING EN VERTALING, EEN EETBAAR PALIMPSEST WAARIN VERSCHILLENDE TIJDEN, GEBIEDEN EN HERINNERINGEN NAAST ELKAAR BESTAAN. IN TEGENSTELLING TOT IDENTITEITSNARRATIEVEN DIE CULTUUR WILLEN VASTLEGGEN IN ÉÉN ENKELE, STABIELE OORSPRONG, HERINNERT KOKEN ONS ERAAN DAT IDENTITEIT SITUATIONEEL EN VERANDERLIJK IS. ETEN WORDT ZO EEN MANIER OM TE ERKENNEN DAT IDENTITEIT NIET INTACT WORDT OVERGEËRFD, MAAR WORDT GETRANSFORMEERD DOOR ONTMOETINGEN.

Culinaire gebruiken zijn intiem, zintuiglijk en relationeel: ze belichamen herinnering, migratie, verbondenheid, identiteit en uitwisseling. Wanneer mensen met verschillende achtergronden en oorsprong voedselverhalen delen (recepten, maaltijden, tradities), herwinnen ze de zeggenschap over hoe ze worden gezien en begrepen. Ze worden niet alleen onderwerp van een verhaal, maar verteller van hun eigen leven.

Onderzoek toont aan dat interculturele ontmoetingen rondom eten positief contact bevorderen en de perceptie van "de ander" kunnen veranderen. (Mannur, 2010; Heldke, 2003) Zoals een deelnemer aan onze workshops opmerkte: "We komen al snel in contact met de ander, met hun emotionele herinneringen en familierituelen, als we praten over koken en eten."

Hoewel verhalen vertellen en eten krachtige middelen kunnen zijn voor verbinding en wederzijds begrip, brengen ze ook het risico met zich mee dat ze juist de hiërarchieën reproduceren die ze proberen te ontmantelen. Zoals Lisa Heldke (2003) waarschuwt in Exotic Appetites: Ruminations of a Food Adventurer kan het verlangen om "de Ander te proeven" – om "exotische" keukens en verhalen te ontdekken – soms een koloniale houding maskeren, een houding die verschil beschouwt als een middel tot persoonlijke verrijking in plaats van als een plek voor een echte ontmoeting. Als verhalen of gerechten van mensen met een migratieachtergrond en gemarginaliseerde gemeenschappen voornamelijk worden geconsumeerd vanwege hun nieuwigheid of emotionele aantrekkingskracht, zonder aandacht voor de context, geschiedenis en stemmen die eraan ten grondslag liggen, lopen ze het risico te worden omgevormd tot objecten van spektakel of "cultureel kapitaal".

Bij interculturele projecten is het daarom cruciaal om aandachtig en wederzijds luisteren te bevorderen in plaats van de nieuwsgierigheid die voortkomt uit verschillen. Dit betekent dat er ruimtes gecreëerd moeten worden waar deelnemers voor zichzelf spreken, zeggenschap hebben over hun eigen verhalen en culinaire praktijken, en worden erkend als mede-scheppers, niet als 'informanten' van een exotische andere wereld. Verhalen vertellen via eten moet niet gericht zijn op vermaak of het verfraaien van diversiteit, maar op het opbouwen van relaties van wederzijdse verantwoordelijkheid en gedeeld leren. De ethische uitdaging ligt in de verschuiving van een consumptiemodus naar een modus van samenzijn, waarin samen koken, vertellen en eten daden van erkenning en co-creatie worden.

Kortom: storytelling is geen neutrale activiteit. Dat geldt des te meer wanneer je werkt met mensen met een migratieachtergrond die mogelijk trauma's hebben meegemaakt. Elke op storytelling gebaseerde aanpak is dan ook een interventie met een ethische lading en moet worden geleid door ethische principes die waardigheid, veiligheid, autonomie en zorg boven resultaten, zichtbaarheid of emotionele diepgang stellen. Verhalen worden niet zomaar gedeeld; ze worden toevertrouwd. Deelnemers moeten de volledige controle behouden over of ze iets delen, wat ze delen en hoe ze het delen. Betekenisvolle impact ontstaat wanneer storytelling wordt aangeboden als een uitnodiging in plaats van een verwachting. Ethisch handelen verwerpt elke vorm van druk – expliciet of impliciet – om persoonlijke of traumatische ervaringen te onthullen. De autonomie van de deelnemers betekent ook het respecteren van stilte. Kiezen om niet te spreken, of om binnen één stabiel verhaal te blijven, is een geldige en vaak beschermende reactie op aanhoudende stress en onzekerheid. Ethische begeleiding erkent deze keuzes als uitingen van zelfregulatie in plaats van belemmeringen voor betrokkenheid. Hoewel storytelling emotionele reflectie en veerkracht kan bevorderen, bestaat het risico op schade als deelnemers zich kwetsbaar opstellen. Ethisch handelen stelt emotionele veiligheid boven de rijkdom van het verhaal, en zorgt ervoor dat workshops geen wonden openrijten zonder adequate ondersteunende structuren.

Bovendien vindt het vertellen van verhalen niet plaats in een cultureel vacuüm. De manieren waarop ervaringen worden verteld, emoties worden geuit, stilte wordt gebruikt en groepsgesprekken worden gevoerd, worden sterk beïnvloed door culturele, sociale en historische contexten. Ethisch verhalen vertellen vereist daarom dat begeleiders elke groep benaderen met culturele nederigheid in plaats van met vaststaande aannames over hoe participatie, openheid of 'genezing' eruit zouden moeten zien. In sommige culturele contexten kan directe emotionele openheid onbekend, ongepast of onveilig zijn – met name in gemengde groepen, intergenerationele omgevingen of gemeenschappen die worden gevormd door een collectieve in plaats van een individuele identiteit. Ethisch handelen betekent erkennen dat terughoudendheid, indirecte expressie of symbolische storytelling culturele normen kunnen weerspiegelen in plaats van emotionele ontwijking. Door deze verschillen op de juiste manier te interpreteren, wordt voorkomen dat de manieren waarop deelnemers met situaties omgaan of communiceren als pathologisch worden bestempeld.



2 DE TOOLKIT

2.1 De workshops

HOE BRENG JE HET GEEN WE IN PARAGRAAF 1.2 TOT EN MET 1.4 HEBBEN BESCHREVEN IN DE PRAKTIJK? HIERONDER BIEDEN WE HULPMIDDELEN AAN DIE FACILITATORS HELPEN BIJ HET OPZETTEN VAN EEN WORKSHOP OF EEN REEKS WORKSHOPS EN BIJ DE EVALUATIE DAARVAN MET DE DEELNEMERS, INCLUSIEF ENKELE BESCHRIJVINGEN VAN ACTIVITEITEN. WE DOEN DIT OP BASIS VAN ONZE ERVARINGEN, EN MET NAME DIE OPGEDAAN IN DIT PROJECT, EVENALS OP BASIS VAN DE ERVARINGEN VAN ANDEREN DIE IN ONS VAKGEBIED WERKZAAM ZIJN. DEZE TOOLKIT BEVAT OOK ENKELE TIPS VOOR HET ORGANISEREN VAN EEN PUBLIEKSEVENEMENT ALS AFSLUITING VAN EEN WORKSHOPREEKS. EEN APARTE SECTIE IS GEWIJD AAN AUDIO-OPNAMEN ALS ONDERDEEL VAN EEN WORKSHOP OF WORKSHOPS, ZOALS SOMMIGE PARTNERS HEBBEN GEDAAN, MET VERWIJZING NAAR MEER GEDETAILLEERDE INFORMATIE IN DE BIJLAGEN.

Alle vijf partners organiseerden in de loop van het project drie workshopcycli, die elk culmineerden in een publieksevenement. Hierbij gebruikten we storytelling, het delen van verhalen (storysharing), eten en audio-opnamen om integratie te faciliteren en te bevorderen. De gekozen methoden om hun verhalen te vertellen waren ook divers: mondelinge verhalen, tekenen, sensorische mapping, objecten, enzovoort. Afhankelijk van de partners en de workshops werd een scala aan media verkend. Het is belangrijk om te vermelden dat deze workshops toegankelijk waren voor deelnemers ongeacht hun opleidingsniveau of beheersing van de taal van het gastland. In hoofdstuk 4 vertelt iedere partnerorganisatie aan de hand van voorbeelden over een workshopcyclus en een openbaar evenement, en delen we observaties en overwegingen.

ALGEMENE OPMERKINGEN OVER HET BEGELEIDEN VAN EEN WORKSHOP

Voordat je begint na te denken over de inhoud van een workshop, raden we aan om eerst wat informatie over de deelnemers te verzamelen. Afhankelijk van hoe je ze uitnodigt, is dit niet altijd even gemakkelijk. Als je bijvoorbeeld een 'open-deurbeleid' hanteert (geen voorinschrijving, alleen een aankondiging), weet je niet hoeveel mensen er zullen deelnemen en ook niets over hen. Dit kan betekenen dat je aan het begin van de workshop het programma dat je van tevoren had gepland, moet aanpassen aan de groep waarmee je werkt, of dat je het programma ter plekke moet samenstellen. Beide scenario's vereisen op zijn minst enige ervaring met het begeleiden van een workshop. We raden je af om jezelf in zo'n situatie te begeven als je die ervaring niet hebt. Je kunt er in plaats daarvan voor kiezen om mensen die interesse hebben getoond om deel te nemen van tevoren een paar vragen te stellen, bijvoorbeeld over hun taalvaardigheid. Je kunt er ook voor kiezen om samen te werken met mensen met wie je al eerder hebt gewerkt of die je op een andere manier kent, of je deelnemers uit te nodigen via een of meerdere organisaties, zodat je via hen informatie kunt verkrijgen.

Hoewel het misschien vanzelfsprekend lijkt, willen we toch het belang van een comfortabele workshoplocatie benadrukken. Met 'comfortabel' bedoelen we een ruimte die groot genoeg is voor het aantal deelnemers, met voldoende zitplaatsen, tafels en bewegingsruimte, toiletvoorzieningen en idealiter de mogelijkheid om de temperatuur te regelen. Het is ook belangrijk om, als je de locatie niet kent, van tevoren te controleren of er stopcontacten zijn en, mocht je die willen gebruiken, een projector en een muur of scherm om op te projecteren. Onze ervaring leert dat de aanwezigheid van water, koffie, thee en wat snacks bijdraagt aan het welzijn van iedereen. Het spreekt voor zich dat als je samen koken wilt integreren in je workshops, je een ruimte nodig hebt waar je dat (veilig) met een groep kunt doen.

Het is niet ondenkbaar dat de deelnemers verschillende talen spreken en/of de taal van het gastland nog niet volledig beheersen. Werken in meerdere talen – of via een tolk – vereist inzicht in machtsverhoudingen, vertaalfouten en de emotionele beperkingen van bepaalde woordenschatten. Bovendien hebben sommige ervaringen mogelijk geen directe taalkundige equivalenten. Facilitators van workshops moeten daarom benaderingen, metaforen en non-verbale expressie accepteren als geldige vormen van betekenisgeving. Door symbolische, visuele en belichaamde verhalen evenveel waarde te geven als verbale verhalen, bevorderen de workshops een inclusieve ethiek die de toegang vergroot en schade beperkt.

We willen graag de impact van je rol als facilitator benadrukken. Verschillen in juridische status, nationaliteit, etniciteit en institutionele macht beïnvloeden de ruimte voor het vertellen van verhalen, zelfs wanneer deze niet expliciet worden benoemd. Facilitatoren moeten zich bewust zijn van deze asymmetrie en actief werken aan het minimaliseren van hiërarchieën, zodat de workshop geen dynamiek van gezag, uitbuiting of surveillance reproduceert die deelnemers mogelijk al in andere systemen ervaren.

Als je verhalen gebruikt om wederzijds begrip, acceptatie en respect te bevorderen, met als doel een inclusieve omgeving te creëren waarin diversiteit wordt gewaardeerd en iedereen gelijke kansen krijgt, dan gebruik je verhalen als een doelgericht instrument. Dit betekent dat de verhalen zelf niet het belangrijkste resultaat zijn, maar eerder het proces dat eraan voorafgaat en de impact ervan op de deelnemers, zowel individueel als in groepsverband. Met andere woorden: het creëren van een inclusieve omgeving is het doel. Een omgeving waarin deelnemers zich gewaardeerd voelen en zich veilig genoeg voelen om een of meer persoonlijke verhalen te delen, die niet per se 'toneelwaardig' hoeven te zijn.

Verhalen ontstaan echter niet vanzelf. Om mensen ertoe te brengen verhalen te vertellen, zijn structuur, zorgvuldigheid en ethisch bewustzijn nodig. En stappen om mensen in staat te stellen met hun verhaal aan de slag te gaan. Er bestaat niet één, universele methode. De aanpak moet altijd worden aangepast aan het doel, de groep en de duur van de interventie. Tegelijkertijd leert de ervaring dat bepaalde kernfasen essentieel zijn in elke workshop waarin storytelling als instrument wordt gebruikt, ongeacht de context.

DE VIER KERNFASEN VAN EEN WORKSHOP

Een workshop die is ontworpen om het delen van persoonlijke verhalen aan te moedigen, kan grofweg worden onderverdeeld in vier onderling samenhangende fasen. We raden ten zeerste aan om alle vier fasen te betrekken bij het ontwerpen van een workshop (of workshopreeks), zelfs als de tijd beperkt is :

- **Fase 1** : IJsbrekers, vertrouwen opbouwen, samenwerking
- **Fase 2** : Creativiteit stimuleren en bewustzijn vergroten
- **Fase 3** : Werken aan het verhaal
- **Fase 4** : Reflectie/evaluatie

In alle fasen wordt storytelling benaderd als een relationeel proces (niet als een snelle weg naar genezing). Diepgang wordt niet geëist; ze wordt uitgenodigd. Oppervlakkige verhalen zijn ook legitiem en vaak beschermende reacties, en ook stilte en herhaling worden gerespecteerd. Wanneer storytelling met zorg wordt begeleid, creëert het allereerst verbinding – en vervolgens maakt het de geleidelijke ontwikkeling van betekenis, veerkracht en een gevoel erbij te horen mogelijk, wanneer de omstandigheden dat toelaten. Hieronder leggen we de verschillende fasen uit.

Fase 1

IJSBREKERS, VERTROUWEN OPBOUWEN, SAMENWERKING

Zodra een groep bijeenkomt, is het creëren van een veilige ruimte de eerste verantwoordelijkheid van de facilitator. Een veilige ruimte ziet er niet voor elke groep hetzelfde uit. Deze wordt samen met de deelnemers gecreëerd en is gebaseerd op gedeelde afspraken over respect, vertrouwelijkheid en grenzen. Wat in de ruimte wordt gedeeld, blijft in de ruimte – tenzij deelnemers uitdrukkelijk anders overeenkomen.

Vertrouwen is geen vanzelfsprekendheid; het moet worden opgebouwd. Zonder wederzijds vertrouwen kunnen deelnemers hun verhalen niet op gelijke voet delen. Begeleiders moeten zich ervan bewust zijn dat het horen van andermans verhaal een bedreiging kan vormen voor de eigen identiteit. Dit kan sterke emoties en weerstand oproepen. Wanneer de veiligheid onvoldoende is, loop je het gevaar dat door storytelling mensen zich meer afsluiten in plaats van meer openstellen.

Teambuildingactiviteiten zijn daarom niet optioneel. Ze zijn essentieel gedurende de hele workshop – niet alleen aan het begin, maar ook tussen emotioneel veeleisende activiteiten. Momenten van spel, luchtigheid en gedeeld plezier helpen deelnemers te ontspannen, emoties te reguleren en als groep weer met elkaar in contact te komen.

De hoeveelheid tijd en aandacht die nodig is voor het creëren van een gevoel van veiligheid hangt af van de context van de groep. Doen de deelnemers vrijwillig mee? Leven mensen nog steeds in een omgeving met veel onzekerheid? In alle gevallen wordt bij de begeleiding veiligheid boven snelheid gesteld. Storytelling is geen snelle interventie, maar een proces. Het vereist ritme, continuïteit en geduld, vooral voor mensen wier leven is gevormd door onzekerheid en verlies.

Fase 2

CREATIVITEIT STIMULEREN EN BEWUSTZIJN VERGROTEN

Creativiteit is de toegangspoort tot storytelling. In deze fase wordt van de deelnemers nog niet verwacht dat ze complete verhalen construeren. De oefeningen zijn er juist op gericht om herinneringen, gewaarwordingen, gedachten en emoties op een zachte, niet-veeleisende manier te activeren.

Creatieve 'aanjagers' kunnen vele vormen aannemen: beelden, objecten, muziek, metaforen of korte ervaringsgerichte oefeningen. Ze verlagen de weerstand, verminderen de druk om verbaal te "presteren" en stellen deelnemers in staat om indirect en veilig toegang te krijgen tot ervaringen.

Deze fase roept vaak al sterke emotionele reacties op. Het komt regelmatig voor dat deelnemers herinneringen en ervaringen delen die ze normaal gesproken niet aan volstrekte vreemden zouden vertellen. Emoties variërend van vreugde tot verdriet kunnen naar boven komen. Soms is deze stap op zich al voldoende om een gevoel van verbondenheid en wederzijds begrip binnen de groep te creëren. Deelnemers overschrijden een drempel: ze durven te delen, voelen zich gehoord en beginnen elkaar anders te zien.

Zodra vertrouwen en creativiteit zijn ontstaan, verschuift de focus van de workshop naar bewustwording op twee onderling verbonden niveaus:

1. Besef van wat een verhaal betekenisvol maakt
2. Inzicht in hoe storytelling en communicatie tussen mensen functioneren

De deelnemers maken op een lichte en toegankelijke manier kennis met de basiselementen van storytelling en de kracht van de uitwisseling van verhalen. Ze onderzoeken hoe verhalen vorm krijgen in het brein van de luisteraar en hoe dat wat wordt verteld niet altijd overeenkomt met wat de luisteraar hoort.

Eenvoudige narratieve modellen, ontleend aan bekende verhalen of sprookjes, kunnen nuttig zijn als voorbeelden. Maar houdt er rekening mee dat te veel theorie ervoor kan zorgen dat deelnemers hun interesse verliezen. Het doel is niet om de narratieve theorie onder de knie te krijgen, maar om deelnemers in staat te stellen met hun eigen verhaal aan de slag te gaan.

Fase 3

WERKEN AAN HET VERHAAL (STORYWORK)

Deze fase bestaat uit twee nauw met elkaar verbonden elementen: het creëren van een verhaal en het delen ervan.

Het creëren van een verhaal gaat verder dan het ophalen van herinneringen. Naarmate deelnemers hun verhalen vormgeven, wordt het verhaal een metgezel – een spiegel en soms een mentor. Het structureren van ervaringen nodigt uit tot reflectie en kan de betekenis subtiel veranderen. Het construeren van een verhaal vereist het ordenen van gebeurtenissen in de tijd, het creëren van verklaringen en het koppelen van emoties aan de context. Dit opent ruimte voor nieuwe interpretaties en zelfinzicht (Pennebaker, 1996). Om deze reden moet er voldoende tijd worden ingeruimd voor het creëren van verhalen. Indien mogelijk kan deze fase het beste worden verdeeld over meerdere sessies met tijd ertussen, zodat de reflectie ook buiten de workshopruimte kan worden voortgezet.

Het delen van verhalen activeert empathie. Als luisteraars brengen deelnemers wat ze horen in verband met hun eigen herinneringen en emoties, waardoor ze mede-scheppers van de betekenis van een verhaal worden. Als er emotionele herkenning tussen de verteller en de luisteraar ontstaat, wordt uitwisseling mogelijk ondanks eventuele verschillen in achtergrond, mening of levenservaring. Zo'n herkenning onthult gedeelde menselijke behoeften, aspiraties en kwetsbaarheden – en schept de voorwaarden voor het vinden van raakvlakken.

Tijdens deze fase is de rol van de facilitator primair het waarborgen van respect. Verhalen kunnen sterke emoties oproepen, zowel bij de verteller als bij de luisteraar. Het is de taak van de begeleider om ervoor te zorgen dat het delen vrijwillig, respectvol en beheerst blijft.

Fase 4

REFLECTIE/EVALUATIE

Begeleiders hebben niet alleen de verantwoordelijkheid om ruimte te creëren voor expressie, maar ook om deze zorgvuldig af te sluiten, zodat deelnemers een workshopsessie in goede doen verlaten. Reflectie en evaluatie zijn in het hele proces geïntegreerd. Dit helpt deelnemers bij het begrijpen van hun ervaring en zorgt ervoor dat begeleiders voortdurend kunnen inspelen op de behoeften van de groep.

Sessies eindigen vaak met een 'checkout'-moment, waarbij de deelnemers worden uitgenodigd – nooit verplicht – om observaties of gevoelens te delen. Deze momenten fungeren ook als emotionele afsluiting, waardoor deelnemers de ruimte emotioneel evenwichtig verlaten.

Evaluatie gaat niet alleen over meten, maar ook over betekenis. Succes ziet er voor elke deelnemer en elk project anders uit. Hoewel gestandaardiseerde vragenlijsten nuttige kwantitatieve gegevens kunnen opleveren, leggen ze zelden de geleefde ervaring vast en kunnen ze sociaal wenselijke antwoorden uitlokken. Kwalitatieve methoden – gesprekken, observatie, creatieve reflectie – bieden vaak een rijker inzicht.

Begeleiders worden aangemoedigd om de reflecties van deelnemers zorgvuldig te documenteren en transparant te zijn over wat er wordt geëvalueerd, waarom en hoe. Bij ethische evaluatie worden de overwegingen van de deelnemers beschouwd als persoonlijk en contextgebonden, en niet als gegevens die kunnen worden geëxtraheerd.

ACTIVITEITEN, AFGESTEMD OP DE VIER FASEN

Hieronder presenteren we een aantal activiteiten. Deze zijn getest in de workshops die we in het kader van dit project hebben gegeven, of in eerdere workshops. Er zijn echter nog veel meer activiteiten die nuttig kunnen zijn en tot het gewenste effect kunnen leiden. Ervaren begeleiders hebben waarschijnlijk hun eigen repertoire en op internet zijn talloze bruikbare activiteiten te vinden. De activiteiten die we hier presenteren zijn niet meer dan goede voorbeelden. Maar aarzel niet om je eigen of andere activiteiten te gebruiken, of om de onderstaande activiteiten aan te passen. In dit verband willen we benadrukken dat het het beste werkt als je activiteiten kiest die je goed kent en die je leuk vindt.

Fase 1

IJSBREKERS, VERTROUWEN OPBOUWEN, SAMENWERKING

BUONGIORNO

Beschrijving : Nodig alle deelnemers uit om een cirkel te vormen. Een begeleider zegt op melodieuze wijze 'Buongiorno' en iedereen wordt gevraagd dit op dezelfde melodieuze manier en in dezelfde toonhoogte te herhalen. Vervolgens zingt de begeleider 'Buongiorno' opnieuw in een andere toonhoogte en de anderen zingen na in dezelfde toonhoogte. Dit wordt een aantal keer herhaald, telkens in een andere toonhoogte. Sluit de activiteit af met een gezamenlijk applaus.

Doelstellingen : Om een goede sfeer te creëren (het ijs te breken) ✷ **Duur :** ~5 min ✷ **Materialen :** Aucun

Opmerkingen : In plaats van 'Buongiorno' kun je een welkomstwoord in je eigen taal kiezen.

INCHECKEN

Beschrijving :

- Introduceer de check-in als eerste activiteit van de training.
- Nodig de groep uit om in een cirkel te gaan zitten. Vraag de deelnemers naar elkaar te luisteren en niet te reageren als ze iets horen dat bij hen een reactie oproept. Benadruk dat alles wat in de cirkel/groep gezegd wordt, ook in de cirkel/groep moet blijven.
- Zodra ze deze basisregels begrijpen, leg je uit dat de 'check-in' inhoudt dat elke deelnemer, om de beurt, vertelt hoe hij of zij zich op dat moment voelt en wat hij of zij van de workshop verwacht. Als dit voor iedereen duidelijk is, vraag je de deelnemer aan je linker (of rechter) kant om te beginnen.
- Zorg ervoor dat iedereen naar elkaar luistert en stil blijft.
- ij, de begeleider, sluit de check-in af door te vertellen hoe jij je voelt en door samen te vatten wat je van de deelnemers hebt gehoord.

Doelstellingen : Om een goede start van een workshopsessie te garanderen / Om vertrouwen op te bouwen ✷ **Duur :** Dit hangt af van het aantal deelnemers (bij 15 deelnemers duurt het ongeveer 10 minuten) ✷ **Materialen :** Geen

Opmerkingen : Als een deelnemer emotioneel wordt, laat het dan gebeuren en reageer niet (tenzij de emoties uit de hand lopen, maar dat spreekt voor zich).

FYSIEK NAAMSPEL

Beschrijving : Vraag de deelnemers om een cirkel te vormen. Eén van hen krijgt een (lichte) bal of iets anders waarmee gegooid kan worden.

Ronde 1: Hij/zij gooit de bal naar iemand anders in de cirkel, terwijl hij/zij zijn/haar eigen naam zegt. Herhaal dit totdat iedereen in de cirkel de bal heeft gegooid en zijn/haar naam minstens twee keer heeft genoemd.

Ronde 2: Degene die de bal gooit, moet de naam zeggen van de persoon naar wie hij of zij de bal gooit. Herhaal dit totdat iedereen de bal minstens twee keer heeft gegooid.

Ronde 3: Breng een tweede bal in en ga verder. Degene die de bal gooit, moet de naam van de ontvanger noemen.

Stop wanneer je de indruk hebt dat iedereen de namen van alle deelnemers kent.

Doelstellingen : Om elkaars naam op een leuke en energieke manier te leren kennen ✷ **Duur :** Afhankelijk van het aantal deelnemers. Zorg ervoor dat iedereen de bal minstens 4 keer gooit. Met 12 personen duurt dit ongeveer 15 minuten ✷ **Materialen :** Ballen (of iets anders waarmee je kunt gooien zonder elkaar pijn te doen) ✷ **Deelnemers :** 4 / 12 (Het kunnen er meer zijn, maar dan duurt het langer)

Opmerkingen : Als mensen erg lange namen hebben, vraag dan of ze ook met een afkorting van hun naam worden aangesproken en of het goed is om die te gebruiken.

TIC TAC

Beschrijving : Vraag de deelnemers om plaats te nemen op de stoelen die verspreid in de zaal staan. Zorg ervoor dat er één extra stoel beschikbaar is.

Leg uit dat je een robot bent met maar één doel: zo snel mogelijk op een lege stoel gaan zitten. De groep kan dit voorkomen door ervoor te zorgen dat de lege stoel bezet wordt door een van de deelnemers. Daardoor blijft er echter ook een lege stoel achter. Die moet dus weer bezet worden. Ondertussen loopt de robot in een gematigd tempo rond en zegt steeds "Tik Tak", en neemt de tijd om een lege stoel te vinden.

De groep mag van tevoren overleggen, maar mag tijdens het spel niet spreken. Bovendien geldt de regel dat zodra iemand van zijn of haar stoel is opgestaan, hij of zij niet meer alsnog op de stoel mag gaan zitten.

Het doel is om zo lang mogelijk 'in het spel te blijven'. Dat wil zeggen: zo lang mogelijk voorkomen dat de robot op een lege stoel plaatsneemt. Het is goed om de oefening een aantal keer te herhalen om een betere tijd te krijgen en misschien zelfs een betere strategie.

Doelstellingen : Om samenwerking, verbinding en goede communicatie te bevorderen ✷ **Deelnemers :** 12 tot 25 ✷ **Duur :** 20 min ✷ **Materialen :** Een redelijk grote, lege vloer. Evenveel stoelen als deelnemers plus één. Een stopwatch

Opmerkingen : Deze oefening is over het algemeen erg leuk, niet alleen voor jongere groepen, en geeft ook een goed inzicht in de groepsdynamiek. Lukt het de groep om een goede manier te vinden om te voorkomen dat de robot snel gaat zitten? Wie neemt het voortouw en wie volgt?

ZIP ZAP BOINK

Beschrijving : Vraag de deelnemers om in een cirkel te gaan staan. Begin met het uitleggen van het spel: Aanvankelijk zijn er twee mogelijkheden :

- Je klapt in je handen naar de persoon naast je. Dan zeg je 'zip'. De persoon naar wie je je handen richtte, klapt op zijn of haar beurt in zijn of haar handen en zegt ‘zip’, of ‘zap’ (zie hierna)
- Je klapt in je handen richting iemand anders in de kring. Dan zeg je 'zap'. De persoon naar wie je je handen richtte, neemt het klappen van je over.

Laat de groep dit een paar keer oefenen. Wijs erop wanneer iemand een fout maakt, maar zorg ervoor dat dit verder geen gevolgen heeft.

Introduceer vervolgens de Boink :

- De persoon naar wie je hebt geklapt, mag 'boink' roepen en bounct daarmee het klappen terug naar jou. Als dat gebeurt, moet je opnieuw in je handen klappen naar iemand anders in de kring. Die persoon gaat dan verder, tenzij hij of zij ook 'boink' roept. In dat geval moet jij doorgaan.

Oefen dit ook.

Hierna wordt een competitief element toegevoegd. Degene die een fout maakt, bijvoorbeeld door 'Zap' te zeggen in plaats van 'Zip', is af en moet de kring verlaten. Ga hiermee door totdat er nog maar een paar mensen in de kring over zijn.

Doelstellingen : Om het ijs te breken, deelnemers energie te geven en hen aan te moedigen contacten te leggen ✴ **Deelnemers :** 6 tot 25 ✴ **Duur :** 5 tot 10 min ✴ **Materialen :** Geen

Opmerkingen : Deze oefening zorgt voor een positieve energie in de groep. Voor sommige groepen is de oefening moeilijk omdat ze moeite hebben met concentreren. Herhaal in dat geval de oefening. Het zal elke keer beter gaan. In groepen waarin Arabisch de voertaal is, werkt het waarschijnlijk beter om 'zip' en 'zap' te vervangen door 'tic' en 'tac', aangezien 'zip' in het Arabisch piemel betekent (althans in de variant die in het Midden-Oosten wordt gesproken).

DE KAART

Beschrijving : De vloer van de workshopruimte stelt de wereldkaart voor. Vraag alle deelnemers om te gaan staan op de plek waar ze momenteel wonen. Ze moeten samen bepalen welke plek zich waar op de denkbeeldige kaart bevindt. Zodra iedereen een plek heeft gevonden, vraag je elke deelnemer om te zeggen waar hij/zij staat.

Vraag de deelnemers vervolgens om te gaan staan op de plek waar ze geboren zijn. Als iedereen een plek heeft gevonden, vraag dan elke deelnemer om de naam van de plek te noemen en er iets meer over te vertellen.

Vraag de deelnemers vervolgens om te gaan staan op de plek waar hun vader of moeder is geboren. Wanneer iedereen een plek heeft gevonden, vraag dan elke deelnemer om de naam van de plek te noemen en er iets meer over te vertellen.

Vraag tot slot alle deelnemers om te gaan staan op de plek waar een van hun grootouders is geboren. Zodra iedereen een plek heeft gevonden, vraag je elke deelnemer om deze te benoemen en er iets meer over te vertellen.

Na afloop van deze oefening kan je een dialoog starten op basis van de informatie die tijdens de oefening aan het licht is gekomen.

Doelstellingen : Elkaar leren kennen / De bewustwording van diversiteit aan te wakkeren ✳ **Duur :** 10 tot 15 min ✳ **Materialen :** Geen, maar je hebt wel een ruime kamer (of buitenruimte) nodig

Opmerkingen : Deze oefening laat op een speelse manier de diversiteit van de deelnemers in een groep zien, zelfs als die ogenschijnlijk homogeen is. Een variant is om de deelnemers te vragen waar ze graag zouden willen wonen of naar zouden willen reizen.

SUMO WORSTELAAR

Beschrijving : Nodig de deelnemers uit om een cirkel te vormen. Geef ze gebaren en gesproken commando's die de klanken van de Japanse taal oproepen: een klankgebaar om de energie door te geven aan je partner links of rechts van je, een klankgebaar om de energie te blokkeren, een klankgebaar om de energie door te geven aan iemand verderop in de cirkel, een ander om de cirkel te verbreken en opnieuw te vormen, enzovoort. Deze activiteit is zeer geschikt om de aandacht van de deelnemers te activeren en hun interactie te bevorderen.

Doelstellingen : Het ijs te breken en de deelnemers energie te geven ✳ **Deelnemers :** min: 6-8 deelnemers / max: geen limiet ✳ **Duur :** Het hangt af van de grootte van de groep, maar minimaal 20 minuten ✳ **Materialen :** Voldoende ruimte om een cirkel te vormen

Opmerkingen :
Geluiden en gebaren moeten zo veel mogelijk benadrukt worden om het spel leuk en stimulerend te maken.

VANILLE IJSBREKER

Beschrijving :

- Elke deelnemer schrijft op een kaartje het antwoord op de vraag: 'Welke smaak roept bij jou een bijzondere herinnering op en waarom?'
- De kaarten worden vervolgens gevouwen en in een pot gedaan. Iedereen trekt er willekeurig een, leest de tekst hardop voor en de groep probeert te raden wie de tekst heeft geschreven voordat de auteur bekend wordt gemaakt.

Om de activiteit meer zintuiglijk te maken, kun je de deelnemers kleine beetjes vanille, kaneel, citroen of cacao aanbieden. Nodig de deelnemers uit om een smaak te kiezen die een herinnering oproept die ze willen delen.

Begin tot slot een kort gesprek over hoe smaken deel uitmaken van ons geheugen en onze cultuur.

(Vanille, oorspronkelijk afkomstig uit Meso-Amerika en door de Mexica gebruikt om cacao op smaak te brengen, werd na de komst van de Spaanse conquistadores naar Europa gebracht en groeide uit tot een van de meest gewaardeerde smaken ter wereld.)

Doelstellingen : Het doel is om via persoonlijke ervaringen met betrekking tot eten een band tussen de deelnemers te creëren en zo de gastronomie als verhalenverteller te verkennen / Deze activiteit doorbreekt het ijs op een warme en prettige manier, waardoor deelnemers zich vanuit een persoonlijk en emotioneel perspectief in de workshop kunnen verdiepen ✷ **Deelnemers :** min. 2 / max. 15 ✷ **Voorbereidingstijd :** 10 min ✷ **Duur :** 10 tot 15 min ✷ **Materialen :** Papier, pennen en specerijen (kaneel, vanille, cacao, enz.).

Opmerkingen : Voor deze activiteit moeten deelnemers kunnen lezen en schrijven in de taal waarin de groep communiceert

Fase 2

CREATIVITEIT STIMULEREN EN BEWUSTZIJN VERGROTEN

BRENG IETS MEE

Beschrijving : Vraag iedereen om een voorwerp mee te nemen dat een herinnering oproept, al dan niet gerelateerd aan een bepaald onderwerp, zoals eten.

Instructies :

- Ga in een kring zitten.
- Nodig de deelnemers uit om een voor een een persoonlijk verhaal te vertellen over hun voorwerp en de herinnering(en) die het oproept.

Doelstellingen : De deelnemer raakt vertrouwd met het vertellen van een persoonlijk kort verhaal / De deelnemer raakt vertrouwd met het luisteren naar het verhaal van een ander ✳ **Deelnemers :** 15 max ✳ **Duur :** Afhankelijk van het aantal pagina's, circa 2 minuten per pagina ✳ **Materialen :** De objecten die de deelnemers meenemen

Opmerkingen : Zorg ervoor dat alle deelnemers zich veilig voelen om hun verhaal te delen door van tevoren een aantal regels op te stellen :

- *Luister naar elkaar.*
- *Niet onderbreken.*
- *Heb respect voor elk verhaal en de herinneringen die het oproept.*
- *Reageer nadat het verhaal is verteld.*

Presenteer zelf ook een voorwerp om een gevoel van verbondenheid met de groep te creëren.

Tip : Als het aantal deelnemers meer dan 15 bedraagt, kan je ervoor kiezen de groep te splitsen.

LEUKE FOTO

Beschrijving : Vraag de deelnemers om op een mobiel apparaat (meestal een telefoon) een foto te kiezen waar ze blij van worden. Geef ze hier 5 minuten de tijd voor.

- Vraag hen om die foto niet aan anderen te laten zien.
- Vraag een van de deelnemers om iets over de foto te vertellen (bijvoorbeeld: waar en wanneer is de foto genomen, wie was erbij, waarom word je blij van de foto).
- Wanneer de deelnemer zijn/haar verhaal heeft afgerond, vraag dan een andere deelnemer om de foto te beschrijven zoals hij/zij denkt dat deze eruit ziet op basis van wat erover is gezegd.
- Vraag vervolgens de eerste deelnemer om de foto aan de groep te laten zien.
- Herhaal dit totdat iedereen zijn of haar verhaal over de foto heeft verteld en iedereen heeft beschreven hoe de foto er volgens dat verhaal uitziet.

Vraag de deelnemers vervolgens uit te leggen hoe het komt dat er verschillen zijn tussen hoe zij denken dat de foto eruit ziet en hoe deze er in werkelijkheid uitziet. Geef ze de tijd om zelf een antwoord te bedenken (bijvoorbeeld: het verhaal over de foto roept beelden bij me op). Zodra ze een antwoord hebben gegeven, kun je uitleggen hoe iedereen zijn eigen interpretatie kan geven aan een verteld verhaal. Dit impliceert dat niet alleen de verteller, maar ook de luisteraar een actieve rol speelt in hoe een verhaal wordt 'ontvangen'.

Tips :

- Voer deze activiteit vroeg in de training uit.
- Benadruk dat de foto waar ze blij van worden een van hun eigen foto's moet zijn.
- Benadruk dat ze de foto niet aan anderen mogen laten zien, tenzij je daar toestemming voor geeft.

Doelstellingen : Om deelnemers via een foto een gelukkig gevoel te laten ervaren / Om deelnemers (op een laagdrempelige manier) aan te moedigen een kort verhaal te vertellen / Om de deelnemers vertrouwd te maken met het feit dat, wanneer iemand een verhaal vertelt aan een groep mensen, elke luisteraar dat wat hij of zij hoort op een andere manier interpreteert / Om de deelnemers ervan bewust te maken dat bij storytelling zowel de verteller als de luisteraar een actieve rol spelen / Om de kennismaking tussen deelnemers te bevorderen / Om de begeleider inzicht te geven in de vertelvaardigheden van de deelnemers ✴ **Deelnemers :** Bij voorkeur meer dan 3. Er is geen maximumaantal, maar hoe meer deelnemers, hoe langer deze activiteit zal duren ✴ **Duur :** Afhankelijk van het aantal deelnemers. Zoeken naar een afbeelding en tijd om na te denken over het verhaal: ca. 5 minuten; tijd per deelnemer: ca. 3 minuten (inclusief beschrijving van de andere deelnemer) ✴ **Materialen :** Apparaat waarop deelnemers hun eigen foto kunnen kiezen (mobiele telefoon, laptop, enz.)

Opmerkingen : Als de groep uit meer dan 8 personen bestaat, kun je ervoor kiezen om de groep in tweetallen te verdelen. Eén persoon begint met te vertellen over de foto, een andere luisteraar beschrijft vervolgens hoe hij/zij de foto vindt, waarna de rollen worden omgedraaid. Zodra iedereen dit heeft gedaan, breng je de groep weer bij elkaar en stel je de vraag wat de verschillen veroorzaakt.

In plaats van mensen te vragen een foto uit hun eigen archief te kiezen, kun je ze laten kiezen uit foto's die jij aanbiedt. In plaats van ze te vragen te vertellen over de situatie die hen gelukkig maakte, kun je ze vragen een verhaal te verzinnen, geïnspireerd door wat ze op de foto zien. Voor sommige mensen is dit misschien makkelijker dan praten over iets persoonlijks dat verband houdt met hun eigen foto. Voor anderen is het misschien moeilijker. Je kunt beide activiteiten ook combineren en sommigen vragen hun eigen foto te gebruiken en anderen naar jouw foto te kijken.

JOUW LIED

Beschrijving :

- Iedere deelnemer kiest een nummer uit zijn of haar eigen afspeellijst dat verband houdt met identiteit, migratie, hoop of kracht. Je kunt hen dit vragen vóór aanvang van de workshop.
- Verdeel de groep in tweetallen en vraag elk tweetal om samen naar het lied te luisteren, zonder commentaar te geven.
- Breng de hele groep weer bij elkaar en speel korte fragmenten (alleen als de deelnemer die het lied heeft gekozen hiermee instemt).
- Nodig de deelnemers uit om te reageren op een van de liedjes die ze hebben gehoord. Je kunt ze daarbij helpen door te vragen of het liedje een emotie bij hen opriep, en zo ja, welke emotie.
- In plaats van om een mondelinge reactie te vragen, zou je de deelnemers kunnen vragen een tekening te maken of een collage te creëren, waarin ze de emotionele impact van het liedje uitdrukken, of hun visie op de betekenis ervan.

Doelstellingen : Om emotionele expressie en het vertellen van verhalen op een cultureel relevante manier te ondersteunen / Om de onderlinge band en het gevoel van saamhorigheid binnen de groep te versterken door middel van gezamenlijk luisteren ✳ **Deelnemers :** ~12 ✳ **Duur :** 60 tot 90 min ✳ **Voorbereidingstijd :** Ongeveer een uur voor het testen van de audio, het voorbereiden van vragen ("Waarom dit liedje?", "Welke herinnering?", "Hoe heeft het geholpen?") en het opstellen van 2-3 vragen ✳ **Materialen :** Telefoon/YouTube/audiobestanden, luidspreker, papier en pennen, kaarten met vragen (optioneel)

Opmerkingen :

- Respecteer gevoelige onderwerpen; houd het volume laag; sta het delen van gevoelens/songteksten toe zonder de titel van het nummer te noemen en zorg voor gelijke deelname.
- Jullie zouden samen een thema voor een gezamenlijke afspeellijst kunnen bedenken.
- Als gevorderde activiteit kun je de deelnemers uitnodigen om een kort 'liedverhaal' te schrijven.

DE-GASTRIFICATIETOUR

Beschrijving : Dit is een wandeltocht die georganiseerd wordt in een gebied met restaurants, fastfoodtenten, enz., meestal in een buurt met een diverse bevolking.

Het is een observatieactiviteit om informatie, gewaarwordingen, geuren en beelden over het eten te verzamelen, en om te ontdekken wat de restaurants aan de stad bijdragen.

Doelstellingen : Het doel van de de-gastrificatietour is om te observeren en te ervaren wat er naast de restaurants ontstaat... Wat is de aantrekkingskracht, wie werkt hier, wie eet hier, welke gemeenschappen zijn betrokken bij de gastrificatie, enzovoort ✳ **Deelnemers :** min. 15 ✳ **Duur :** 60 tot 90 min ✳ **Voorbereidingstijd :** 2 uur ✳ **Materialen :** Pen - notitieboekje - camera (afhankelijk van of je foto's of tekeningen wilt maken)

DE ETNOGRAFISCHE WANDELING DOOR DE BUURT

Beschrijving : Deze activiteit omvat een georganiseerde wandeling door een buurt langs restaurants, cafés, bakkerijen, enzovoort.

De activiteit is gebaseerd op etnografische onderzoeksmethoden en omvat observaties, het maken van aantekeningen of schetsen met behulp van de vijf zintuigen (zien, horen, ruiken, enz.) en het afnemen van korte interviews.

Het is bijzonder interessant om een buurt te kiezen die een verscheidenheid aan nationale keukens biedt.

STAP 1: Zorg dat elke groep een klein notitieboekje heeft met daarin een paar vragen. De deelnemers kunnen deze vragen beantwoorden tijdens hun veldwerk in kleine groepjes.

Hier volgen enkele voorbeelden van vragen :

- In deze buurt zijn veel verschillende plekken waar je terecht kunt voor ontbijt, lunch, diner, enzovoort. Hoe heten deze verschillende soorten etablissementen? (bijvoorbeeld restaurant, café, brasserie, enz.) Zou je de verschillen ertussen kunnen uitleggen?
- Kan je deze termen in je eigen taal vertalen? Zo niet, leg dan uit waarom.
- Welke keukens zijn er in deze buurt te vinden? Waar komen ze vandaan (land, of regio)?
- Zijn er gerechten die je kent die hier met andere ingrediënten worden geserveerd? (In Frankrijk krijgen gerechten bijvoorbeeld vaak een nieuwe draai: geitenkaaspizza, Kantonese gebakken rijst met erwten en spekjes, enz.)

STAP 2 : Vorm de groepen (maximaal 5 personen per groep), deel de veldnotitieboekjes uit en introduceer de activiteit door een tijdsduur en een verzamelpunt af te spreken en de grenzen van de wandeling te bepalen aan de hand van eenplattegrond van de buurt. Het doel is om de buurt te leren kennen vanuit het perspectief van eten (gerechten die mensen eten, eetgelegenheden, enz.).

STAP 3 (optioneel) : Afhankelijk van de taalvaardigheid van de groep, kan je voorstellen om een paar vragen te stellen aan winkeliers of voorbijgangers. Om deelnemers te helpen, kan je een paar vragen voorbereiden en hen aanmoedigen om er meer aan toe te voegen, zoals: 'Welk gerecht eet u het vaakst?' 'Kunt u de ingrediënten beschrijven die gebruikt zijn?'

STAP4 : De etnografische wandeling door de buurt! Idealiter wordt elke groep begeleid door een facilitator, of anders door iemand die de buurt goed kent en zich op zijn gemak voelt bij de activiteit.

STAP 5 : Alle groepen komen weer samen en elke groep deelt zijn ervaringen en de ontdekkingen die zijn gedaan. Afhankelijk van het soort materiaal dat is verzameld, moet je mogelijk een apparaat regelen om dat materiaal te tonen, bijvoorbeeld een projector om foto's te laten zien.

Doelstellingen : De buurt ontdekken / Leren hoe je verhalen verzamelt en kennis maken met micro-interviews / Herinneringen en verhalen over eten oproepen / Deelnemers stimuleren om zich te verdiepen in het thema voedsel in relatie tot migratie (de geschiedenis van immigratie in de buurt, enz.). ✳ **Deelnemers :** 12 max. ✳ **Duur :** Introductieactiviteit: 45 minuten / Etnografische wandeling: 1,5 uur / Bespreking van de bevindingen: 45 minuten / In totaal 3 uur ✳ **Voorbereidingstijd :** 2 tot 3 uur ✳ **Materialen :** Een tas / Een veldnotitieboekje / Een pen / Een plattegrond van de buurt / Een camera (optioneel) / Een projector met een computer (indien u een camera gebruikt)

Opmerkingen :

Afhankelijk van de groep kun je de moeilijkheidsgraad van de taal aanpassen:

- *Vertaal de vragen in meerdere talen in het notitieboekje, met behulp van symbolen die het lezen en begrijpen vergemakkelijken .*
- *Als men de taal van het gastland nog niet zo goed beheerst, kan je voorstellen om de verzamelde informatie weer te geven door middel van tekeningen en foto's.*
- *Waar mogelijk is het het beste om groepen te vormen met deelnemers van verschillende taalniveaus om wederzijdse hulp en leren van elkaar te bevorderen.*

Fase 3

WERKEN AAN HET VERHAAL (STORYWORK)

VOEDSELHERINNERINGEN VERTAALD NAAR HET HEDEN

Beschrijving :

1. Vraag elke deelnemer om te denken aan zijn of haar favoriete gerecht uit de tijd dat hij of zij jong was, in het land waar hij of zij is opgegroeid.
2. Verdeel de groep in tweetallen.
3. Vraag elke deelnemer om de volgende vragen aan zijn of haar partner te stellen :
   - Wat was het gerecht dat je het lekkerst vond toen je jong was?
   - Wie heeft het (meestal) klaargemaakt?
   - Weet je nog precies wanneer je dat gerecht hebt gegeten en wat het zo bijzonder maakte (denk aan het gezelschap, de omgeving, het weer; alles wat het voor jou speciaal maakte)?

Je kunt de opdracht verduidelijken door zelf te vertellen over je favoriete gerecht, wie het gewoonlijk voor je maakte en die ene keer dat het speciaal was vanwege...

4. Iedere deelnemer krijgt maximaal 5 minuten om de vragen te beantwoorden en over die bijzondere tijd te vertellen. Na 5 minuten vraag je ze om van rol te wisselen
5. Vraag iedereen om weer terug te komen naar de groep
6. Vraag aan elke deelnemer per duo wat hun partner met hen heeft gedeeld. (Zorg dat deze rolwisseling een verrassing is!)
7. Vraag de deelnemer die zijn/haar verhaal oorspronkelijk heeft verteld of hij/zij tevreden is met de hervertelling, en of er informatie ontbreekt of onjuist is.

Nadat ze allemaal de informatie die ze van hun partner hebben gekregen, hebben naverteld:

8. Als er niet genoeg apparaten zijn voor internetzoekopdrachten kun je nieuwe duo's of kleine groepjes vormen
9. 9Vraag elk duo of elke groep om te onderzoeken of het mogelijk is hetzelfde gerecht in hun nieuwe land te bereiden. Ze kunnen internet/zoekmachines gebruiken om te achterhalen of de ingrediënten verkrijgbaar zijn en, zo niet, welke ingrediënten vervangen kunnen worden en waar ze te vinden zijn. (30 minuten). Vraag om aantekeningen te maken van de informatie die ze hebben gevonden.

Als je merkt dat groepen moeite hebben met deze taak, bied je je hulp aan.

10. Vraag iedereen om weer samen te komen en de bevindingen te delen.

Geef ze tijd en ruimte om op elkaar te reageren.

Doelstellingen : Uitnodigen om een persoonlijk verhaal te delen door herinneringen op te halen aan voedsel en samen eten met mensen in hun geboorteland / Bewust maken van het belang van luisteren / Helpen om elkaar beter te leren kennen / Bijdragen aan ieders gezien en gehoord voelen ✴ **Duur :** min. 6 / max. 16 min ✴ **Materialen :** Internetconnectie, digitale apparaten met zoekfunctie, pen, papier

Opmerkingen : De informatie die tijdens deze activiteit wordt verzameld, kan van pas komen wanneer je je trainingssessies afsluit met een gezamenlijke maaltijd, waarvoor je alle deelnemers vraagt om het gerecht te maken waar ze het over hebben gehad. Maak zelf ook het gerecht waar je over hebt verteld!

SYMBOLISCH KUNSTMAKEN

Beschrijving :
Nodig de deelnemers uit om een afbeelding te maken die "Mijn reis", "Mijn kracht" of "Mijn stem" uitdrukt. Benadruk dat artistieke vaardigheden niet belangrijk zijn.

- De deelnemers werken individueel
- Nodig de deelnemers uit om hun kunstwerken in de groep te laten zien en hun inspiratie te delen. De deelnemers luisteren respectvol en geven constructieve feedback
- Bedank de deelnemers en benadruk de diversiteit en de kracht van de gedeelde uitingen.

Doelstellingen : Om expressie te ondersteunen die verder gaat dan woorden / Om deelnemers te helpen hun identiteit en emoties te verkennen / Om een veilige manier te creëren om persoonlijke ervaringen te delen / Om door creatieve uitwisseling de band tussen de deelnemers te versterken ✳ **Duur :** 45 tot 90 min ✳ **Materialen :** Papier, pennen, kleurpotloden, tijdschriften voor collages, schaar, lijm

Opmerkingen : Verzeker de deelnemers ervan dat het om de betekenis gaat, niet om de artistieke kwaliteit. Bied emotionele veiligheid. Kunstwerken kunnen gecombineerd worden met verhalen vertellen, het schrijven van een kort verhaal of het maken van een gezamenlijke muurschildering

EEN STEENSOEP - VAN HET GEÏLLUSTREERDE BOEK NAAR DE VERTELKRING

Beschrijving :

- Toon de woordloze afbeeldingen (zonder tekst) uit het geïllustreerde boek.
- De deelnemers worden in kleine groepjes verdeeld en gevraagd het verhaal te reconstrueren door de afgedrukte, woordloze afbeeldingen uit het boek in de juiste volgorde te plaatsen. De afbeeldingen liggen verspreid over een tafel als A4-vellen. Een bord of groot vel papier met leidende vragen helpt de groepjes bij het reconstrueren van het verhaal en het beschrijven van de personages: *Wat gebeurt er? Wie zijn er? Hoe zien ze eruit? Wat doen ze? Waarom?*
- Elke groep ontwikkelt een eigen interpretatie/versie van het verhaal en vertelt, leest of speelt het verhaal dat ze zelf hebben bedacht. Groepen kunnen een of meer talen kiezen die door hun leden worden gesproken om het verhaal te vertellen. Ze kiezen ook een titel voor hun verhaal.
- Nadat alle groepen hun versie hebben gepresenteerd, worden het oorspronkelijke verhaal en de titel voorgelezen in de taal die de groep gezamenlijk heeft gekozen. De deelnemers kunnen commentaar geven op de mate waarin de verschillende verhalen overeenkomen met het origineel, en andere korte indrukken delen.
- Iedere deelnemer wordt uitgenodigd om na te denken over een moment in zijn of haar eigen leven waarop hij of zij *"een steensoep heeft gemaakt, eraan heeft deelgenomen of deze heeft meegemaakt"*. Iedereen denkt aan een persoonlijke ervaring die met dit thema te maken heeft, schrijft deze op een stuk papier en deelt deze in de vertelkring.

Doelstellingen : Zelfreflectie en identiteitsonderzoek / Empathie en verbinding / Zelfredzaamheid en stem ✳ **Deelnemers :** Circa 10-12 ✳ **Duur :** 3 tot 3,5 uur, afhankelijk van het aantal personen in de groep ✳ **Voorbereidingstijd :** 2 uur ✳ **Materialen :** Het boek Una zuppa di sasso van Anaise Vaugelade / Videoprojector / PPT-presentatie van het geïllustreerde boek / Gedrukte afbeeldingen uit het boek / Gedrukte exemplaren van de volledige tekst van het verhaal

Opmerkingen : Deze biografische vertelactiviteit is ontworpen voor trainers en begeleiders. Om de activiteit in een workshop met deelnemers te gebruiken, moeten begeleiders alternatieve vragen en suggesties voor de vertelkring bedenken.

LEVENSBOOM

Beschrijving :
Nodig de deelnemers uit om een groot vel papier en een pen te pakken en een boom te tekenen. Het gaat niet om de artistieke kwaliteit van de tekening, maar om het visualiseren ervan in de vorm van een boom, wat leidt tot structuur. Je kunt ook zelf een boom tekenen. Laat voldoende ruimte over om woorden te schrijven op de verschillende delen van de boom.

Zorg ervoor dat de volgende onderdelen in de tekening aanwezig zijn: Wortels, bodem of grond, boomstam, takken, bladeren, vruchten :

- Bij de wortels schrijven de deelnemers op waarin zij geworteld zijn. Bijvoorbeeld: wie hun familie is, waar ze geboren zijn, waar ze hebben gewoond en mensen en gebeurtenissen uit hun jeugd die hen hebben gevormd. Laat ze de elementen opschrijven die belangrijk voor hen zijn.
- De grond waarop de boom staat. Hier schrijven ze op waar ze zich dagelijks mee bezighouden. Niet alleen werk, maar ook hobby's en andere activiteiten waar ze graag hun tijd aan besteden.
- De boomstam, die waarden en talenten vertegenwoordigt. Laat ze opschrijven wat ze belangrijk vinden en waar ze goed in zijn, volgens henzelf of volgens anderen.
- De takken symboliseren wensen en dromen voor de toekomst. Wat willen de deelnemers bereiken, op de lange en op de korte termijn.
- Op de bladeren schrijven ze de namen van mensen die hen hebben geholpen om te komen waar ze nu zijn, of die hen kunnen helpen hun wensen en dromen te vervullen.
- De vruchten symboliseren wat ze willen achterlaten. Wat is hun geschenk aan de mensheid?

Als de tekeningen klaar zijn, nodig je deelnemers uit om in tweetallen over hun bomen te praten. Geef hen daar ruim de tijd voor!

Doelstellingen : Het creëren van persoonlijk bewustzijn door logische verbanden binnen het verhaal te benadrukken ✷ **Duur :** 90 tot 150 min ✷ **Materialen :** Voldoende pennen en bij voorkeur grote vellen papier

Opmerkingen : Deze oefening kan confronterend zijn en sterke emoties oproepen. Het kan verborgen gevoelens, zoals schaamte, naar boven brengen, of ongewenste gedachten en herinneringen oproepen. Wees hierop voorbereid.

Fase 4

REFLECTIE/EVALUATIE

UITCHECKEN

Beschrijving :

De laatste activiteit van de workshop is het uitchecken.

- Nodig de groep uit om in een cirkel te gaan zitten. Vraag de deelnemers naar elkaar te luisteren en niet te reageren als ze iets horen dat bij hen een reactie oproept. Benadruk dat alles wat in de cirkel/groep gezegd wordt, ook in de cirkel/groep moet blijven.
- Zodra ze deze basisregels begrijpen, leg je uit dat de 'checkout' inhoudt dat elke deelnemer, om de beurt, wordt uitgenodigd om te delen hoe hij of zij zich op dat moment voelt, of hij of zij iets in de workshop heeft ervaren dat hij of zij mee naar huis zal nemen, en alles wat verder nog verband houdt met de workshop en wat men wil delen. Als dit voor iedereen duidelijk is, vraag je de deelnemer aan je linker- of rechterkant om te beginnen.
- Je zorgt ervoor dat iedereen luistert en stil blijft.
- Jij, de begeleider, checkt als laatste uit en geeft ook een samenvatting van wat alle deelnemers hebben gezegd.

Doelstellingen : Om ervoor te zorgen dat deelnemers na een workshopsessie emotioneel evenwichtig vertrekken / Om erachter te komen hoe de deelnemers de workshop hebben ervaren / Om vertrouwen op te bouwen ✴ **Duur :** Dit hangt af van het aantal deelnemers (bij 15 deelnemers duurt het ongeveer 10 minuten) ✴ **Materialen :** Geen

Opmerkingen : Als een deelnemer emotioneel wordt, laat het dan gebeuren en reageer niet (tenzij de emoties uit de hand lopen, maar dat spreekt voor zich).

DE SCHAAL

Beschrijving :

Teken een denkbeeldige lijn op de vloer. Leg uit dat de bovenkant van de lijn staat voor 'heel goed' ☺ ; lde onderkant voor 'slecht' ☹

- Stel de deelnemers een vraag. Bijvoorbeeld: "Hoeveel denk je dat je je communicatieve vaardigheden hebt verbeterd tijdens de workshops?"
- Nodig de deelnemers uit om een positie in te nemen op de lijn die overeenkomt met hun antwoord.
- Nodig de deelnemers uit om hun standpunt toe te lichten.
- Herhaal de procedure en stel andere vragen.

Het is belangrijk dat niemand commentaar levert op wat de andere deelnemers zeggen.

Doelstellingen : Om binnen enkele minuten een evaluatie uit te voeren met een groot aantal mensen / Om de begeleider in staat te stellen een overzicht te krijgen en de trend binnen de groep te zien ✴ **Duur :** 15-30 minuten: afhankelijk van het aantal deelnemers ✴ **Materialen :** Geen

Opmerkingen : Benadruk dat deelnemers hun standpunt alleen hoeven toe te lichten als ze dat zelf willen.

OCEAAN VAN EMOTIES EN GEVOELENS

Beschrijving :

- Schrijf verschillende emoties en gevoelens op aparte vellen papier. Leg deze vellen op de grond. (minimaal 15 verschillende emoties en gevoelens, zoals: verdrietig, blij, gefrustreerd, verlegen, niet welkom ….)
- Stel de deelnemers een vraag, bijvoorbeeld: "Hoe voelde je je tijdens de workshop?"
- Nodig de deelnemers uit om plaats te nemen naast het woord dat overeenkomt met hun emotie of gevoel.
- Nodig de deelnemers uit om hun standpunt toe te lichten.
- Herhaal de procedure en stel andere vragen.

Het is belangrijk dat niemand commentaar levert op wat de andere deelnemers zeggen.

Doelstellingen : Om mensen de gelegenheid te geven hun gevoelens over de workshop of reeks workshops te uiten (niet alleen over competenties, maar meer in het algemeen) ✳ **Deelnemers :** Geen maximum ✳ **Duur :** 15-20 min (afhankelijk van het aantal Aantal deelnemers) ✳ **Voorbereidingstijd :** 20 min ✳ **Materialen :** Vellen papier, stiften, en genoeg ruimte om alle vellen papier op de grond te leggen en eromheen te staan

Opmerkingen : Benadruk dat deelnemers hun standpunt alleen hoeven toe te lichten als ze dat zelf willen.

HET DOELWIT

Beschrijving :

- Maak een tekening zoals deze en laat die aan de deelnemers zien.
- Stel vervolgens een vraag, bijvoorbeeld: 'Hoeveel denk je dat je je communicatieve vaardigheden hebt verbeterd tijdens de workshops?'
- Nodig de deelnemers uit om hun antwoord in de tekening aan te kruisen.
- Nodig de deelnemers uit om hun standpunt toe te lichten.
- Herhaal de procedure en stel andere vragen.

Het is belangrijk dat niemand commentaar levert op wat de andere deelnemers zeggen.

Doelstellingen : Om binnen enkele minuten een evaluatie uit te voeren met een groot aantal mensen / Om een visuele evaluatie te verkrijgen die de begeleider kan gebruiken voor verdere beoordeling ✳ **Deelnemers :** Geen maximum ✳ **Duur :** 15 tot 30 min ✳ **Voorbereidingstijd :** Je hebt circa 10 minuten nodig om een doelwit te tekenen en de vragen te formuleren waarop je een antwoord wilt hebben ✳ **Materialen :** Een kartonnen doos of een groot vel papier en een tafel, potloden

Opmerkingen : Benadruk dat deelnemers hun standpunt alleen hoeven toe te lichten als ze dat zelf willen.

FOTOTAAL

Beschrijving :

- Leg een reeks van ongeveer 20 foto's of tekeningen op tafel (je kunt bijvoorbeeld het spel Dixit gebruiken).
- Stel de deelnemers een vraag als: 'Hoe voelde je je tijdens de workshops?'
- Nodig de deelnemers uit om één afbeelding te kiezen die hun antwoord op de vraag weergeeft.
- Nodig de deelnemers uit om hun antwoord toe te lichten.
- Herhaal de procedure en stel andere vragen.

Het is belangrijk dat niemand commentaar levert op wat de andere deelnemers zeggen.

Doelstellingen : Om mensen de mogelijkheid te bieden hun gevoelens op een creatieve en speelse manier te uiten ✳ **Deelnemers :** Maximaal 15 ✳ **Duur :** 30 tot 45 min ✳ **Voorbereidingstijd :** 45 min ✳ **Materialen :** Diverse foto's

Opmerkingen :

- *De keuze van de foto's is erg belangrijk. Aarzel niet om meer foto's af te drukken dan je denkt nodig te hebben.*
- *Benadruk dat deelnemers de door hen gekozen afbeeldingen alleen hoeven toe te lichten als ze dat zelf willen.*

MENTIMETER

Beschrijving : Mentimeter is een interactief, direct en in realtime werkend digitaal platform (www.mentimeter.com), dat via een smartphone toegankelijk is en waarmee je de meningen van deelnemers aan workshops of activiteiten kan verzamelen en weergeven.

Doelstellingen : Om inzicht te krijgen in wat de deelnemers vinden van de workshops, de activiteiten, hun ontwikkeling, etc. / Om informatie te verzamelen die aan rapporten kan worden toegevoegd ✳ **Deelnemers :** Geen limiet ✳ **Duur :** 5 min ✳ **Voorbereidingstijd :** 20 min ✳ **Materialen :** Apparatuur voor projectie op een video of ander beeldscherm / Smartphones van de deelnemers / Internetverbinding

Opmerkingen : Het is een zeer gebruiksvriendelijke manier om te evalueren.

WORKSHOPS MET AUDIO-OPNAMES

Het opnemen van verhalen of interviews met als doel ze om te zetten in een radioprogramma of podcast is niet alleen spannend en leuk voor de deelnemers, maar stelt hen ook in staat hun verhaal indirect te delen. Dat wil zeggen, zonder oog in oog te staan met de luisteraar of een groep luisteraars, wat soms belemmert bij het vertellen van een verhaal. Een bijkomend voordeel is dat een podcast, als deze bijvoorbeeld op een website wordt aangeboden, door veel mensen beluisterd kan worden.

Uit de beschrijvingen van de workshops (zie hierna) wordt duidelijk dat een aantal partners binnen het Delicious Stories-project het maken van een of meer podcasts in hun workshops hebben opgenomen, en hoe ze dat hebben aangepakt. Ook hier geldt dat er geen eenduidige beste methode is. De workshopbeschrijvingen laten echter wel zien dat het loont om te werken aan een goede sfeer vóór het opnemen van verhalen en om het proces van verhalen maken te introduceren met activiteiten die creativiteit en bewustzijn stimuleren.

In bijlage 1 vind je informatie over de apparatuur die nodig is om radio of een podcast te maken, en over opnametechnieken en bewerking. Ook is er een voorbeeld opgenomen van een workshop over het gebruik van een microfoon.

2.2 Openbare evenementen

WANNEER WE SPREKEN OVER EEN PUBLIEK EVENEMENT, BEDOELEN WE EEN OPEN EN TOEGANKELIJKE RUIMTE, ZOWEL FYSIEK ALS SYMBOLISCH, WAAR MENSEN ZICHTBAAR, HOORBAAR EN ERKEND KUNNEN WORDEN ALS ONDERDEEL VAN DE SAMENLEVING.

Kenmerken van zo'n openbaar evenement:

- **Echte toegankelijkheid** – niet alleen fysiek, maar ook taalkundig, cultureel en economisch. Een evenement is pas echt openbaar als iedereen zonder belemmeringen kan deelnemen.
- **De centrale rol van gemarginaliseerde personen** – Het is niet voldoende om deze personen simpelweg uit te nodigen; zij moeten de kans krijgen om mee te denken over de inhoud en structuur van het evenement, eraan bij te dragen en te beïnvloeden.
- **Erkenning en legitimering** – Ruimte bieden aan verhalen, ervaringen en kennis die doorgaans gemarginaliseerd worden, en zorgen dat mensen hun eigen verhaal in hun eigen stem kunnen vertellen.
- **Interactie en dialoog** – Een publiek evenement moet niet alleen over inclusie praten, maar dit ook actief in de praktijk brengen door directe uitwisseling, dialoog en relaties tussen mensen met verschillende achtergronden te stimuleren.
- **Concrete impact** – Een inclusief publieksevenement moet een blijvende impact hebben; het mag niet slechts een tijdelijke showcase zijn, maar moet bijdragen aan structurele veranderingen in beleid, praktijken of publieke perceptie.

Gezien deze kenmerken beschouwen wij een publiek evenement niet alleen als een gelegenheid om "over of met migranten te praten", maar veeleer als een politieke en sociale daad die onzichtbaarheid doorbreekt, stereotypen uitdaagt en bijdraagt aan de opbouw van een rechtvaardigere en pluralistischere samenleving.

We hebben de publieke evenementen om verschillende redenen onderdeel van het project gemaakt: om ruimte te bieden voor de viering van interculturaliteit in buurten, keukens en aan tafel en mensen de mogelijkheid te geven om aan deze vieringen deel te nemen; om de deelnemers aan de workshops de kans te geven hun ervaringen en andere verhalen te delen met mensen buiten hun eigen groep en om de integratieprocessen te bevorderen, niet alleen van de workshopdeelnemers, maar ook van de andere mensen die de publieke evenementen bezochten. Integratie kan immers alleen bestaan dankzij de inspanningen van zowel mensen met een migratieachtergrond als mensen zonder zo'n achtergrond.

Elke projectpartner organiseerde aan het einde van elke workshopcyclus een publieksevenement. De inhoud van deze evenementen varieerde, maar vertoonde wel de eerder genoemde kenmerken. Dit wil niet zeggen dat al deze kenmerken altijd even goed tot uiting kwamen, zoals ook blijkt uit de beschrijvingen van de publieksevenementen hierna (zie hoofdstuk 4, Voorbeelden van workshops en publieksevenementen).



3 DE FANZINE

MET 'FANZINE' BEDOELEN WE EEN TIJDSCHRIFTACHTIGE PUBLICATIE DIE VERSLAG DOET VAN DE WORKSHOPS EN PUBLIEKE EVENEMENTEN, HET GEPRODUCEERDE MATERIAAL ARCHIVEERT (ZOALS VERHALEN OF QR-CODES DIE NAAR VERHALEN LINKEN, EN RECEPTEN) EN GETUIGENISSEN VAN DEELNEMERS EN ANDERE AANWEZIGEN BEVAT. DEZE FANZINE MOET ZEER VISUEEL ZIJN (VEEL TEKENINGEN EN/OF FOTO'S), GEMAKKELIJK TE LEZEN (= TOEGANKELIJK VOOR EEN BREED PUBLIEK) EN GEMAKKELIJK TE REPRODUCEREN.

In zekere zin is de fanzine onderdeel van onze aanpak. Het dient niet alleen als een tastbare herinnering voor de deelnemers aan wat er tijdens de workshops en evenementen is gebeurd en hoe zij die hebben ervaren (archieffunctie), maar het geeft ook anderen inzicht in wat er tijdens deze workshops is gedaan (verspreidingsfunctie). Uiteindelijk zal de fanzine een informatiebron zijn die kan bijdragen aan de strijd tegen stereotypen en discriminatie.

In ons project heeft elke partner een fanzine gemaakt waarin de informatie en ervaringen van drie cycli van workshops en publieke evenementen zijn samengebracht. Elke partner heeft de fanzine beschikbaar gesteld aan de mensen en organisaties waarmee ze hebben samengewerkt.

Er zijn een aantal zaken waar je rekening mee moet houden als je een fanzine maakt. Om te beginnen een paar praktische tips, in willekeurige volgorde :

- Houd er rekening mee dat de fanzine, om deze tastbaar te maken (wat we zeker aanraden), printbaar moet zijn. Het gebruik van niet-standaard formaten, kleuren en een groot aantal pagina's kan printen een kostbare aangelegenheid maken.
- Vergeet niet dat je tijdens je workshops en het publieksevenement een fanzine gaat maken. Wat we hiermee bedoelen is dat we in de hectiek van een workshop of evenement hebben gemerkt dat het gemakkelijk is te vergeten om materiaal te verzamelen dat je voor het fanzine kunt gebruiken. We raden je daarom aan om tijdens je workshop uitleg te geven over de fanzine en de deelnemers medeverantwoordelijk te maken voor de inhoud ervan.
- Zorg ervoor dat deelnemers geen bezwaar hebben tegen het gebruik van beeldmateriaal waarop zij herkenbaar zijn, of tegen het vermelden van hun (echte) naam.
- Archiveer het materiaal dat je hebt verzameld, zodat je weet wat van wie is en wat je toevoegt wanneer je beschrijvingen of namen vermeldt

Wat de inhoud van een fanzine betreft:

- Vermeld de namen van de deelnemers aan de workshop. Als iemand niet met naam genoemd wil worden, kun je een pseudoniem afspreken.
- Met het oog op het gebruik van de fanzine voor kennisverspreidingsdoeleinden, raden we je aan een korte beschrijving van je organisatie en van het doel en de betekenis van de workshop en het evenement te verstrekken.

- Vermeld de namen van de organisaties waarmee je hebt samengewerkt, samen met hun logo's. Ook zij kunnen de fanzine vervolgens gebruiken om te laten zien waar zij voor staan.
- Houd er rekening mee dat de inhoud ook leuk moet zijn voor deelnemers die weinig of geen kennis van de taal hebben.
- In elk geval raden we aan om eenvoudige taal te gebruiken, zodat de inhoud toegankelijk is voor een breed publiek.
- Je kunt alle talen van de deelnemers gebruiken.
- Je kunt verschillende technieken en media combineren, zoals audio, QR-codes, collages, fotoverhalen, enzovoort.
- Vraag jezelf bij het samenstellen van de fanzine de volgende vragen: Is de fanzine een weerspiegeling van de workshops? Geeft het de diversiteit aan culturen, genders, generaties en collectieven in de buurten weer? (Kwalitatieve indicatoren)

Je kunt ervoor kiezen om het fanzine samen met een of meer workshopdeelnemers te maken na het publieke evenement. Dit kost waarschijnlijk extra tijd, maar hen betrekken bij het creatieve proces heeft voordelen, zoals een gevoel van mede-eigenaarschap en een meer 'natuurlijke' benadering van toegankelijkheid.

Het doorbladeren van een fanzine moet leuk zijn en de creativiteit laten zien van de mensen die eraan hebben meegewerkt. Bovendien is een fanzine een geweldig middel om de boodschap uit te dragen dat het leven leuker wordt voor iedereen door verhalen te delen, naar elkaar te luisteren, samen te koken en te eten.



4 VOORBEELDEN VAN WORKSHOPS EN PUBLIEKE EVENEMENTEN

ALLE VIJF PARTNERS ORGANISEERDEN IN DE LOOP VAN HET PROJECT DRIE WORKSHOPCYCLI, DIE ELK WERDEN AFGESLOTEN MET EEN PUBLIEKSEVENEMENT. TIJDENS DEZE CYCLI GEBRUIKTEN ZE STORYTELLING EN -SHARING, ETEN EN GELUIDSOPNAMEN OM INTEGRATIE TE FACILITEREN EN TE BEVORDEREN. HIERONDER BESCHRIJVEN ZE ELK EEN WORKSHOPCYCLUS EN HET PUBLIEKSEVENEMENT WAARMEE DE CYCLUS WERD AFGESLOTEN.

4.1 Asinitas (Italë)

Asinitas organiseerde in de tweede cyclus vier **workshops**, elk van ongeveer vier uur, met steeds een week tussen elke workshop. Alle workshops werden begeleid door twee personen. Hun rol was om een veilige en oordeelvrije omgeving te creëren, de narratieve activiteiten te begeleiden en de interculturele dialoog tussen de deelnemers te ondersteunen. Ongeveer 26 deelnemers, allemaal vrouwen, namen deel. Zij vertegenwoordigden een breed leeftijdsbereik, van 18 jaar tot ouder dan 55, en een verscheidenheid aan culturele achtergronden waaronder Chili, Bangladesh, China, Afghanistan, Iran, Italië, Japan, Egypte, Brazilië en Peru. Het niveau van beheersing van het Italiaans binnen de groep varieerde ook, van A2 tot moedertaalspreker. Dit stimuleerde en moedigde het gebruik van spontane meertaligheid, spreektaal en de informele rol van bemiddeling sterk aan, wat zich binnen de groepsdynamiek ontwikkelde.

In de **eerste workshop** lag de nadruk op het opbouwen van vertrouwen en een emotionele band tussen de deelnemers door middel van verhalen vertellen, zintuiglijke herinneringen en het delen van eten. De workshop begon met samen zingen in een kring; een korte, fysieke activiteit die bijdraagt aan een ontspannen en speelse sfeer. Vervolgens stelden alle deelnemers zich voor door hun naam te noemen en een smaak of aroma te benoemen waar ze dol op waren. Daarna nam iedereen plaats aan een tafel en lazen de begeleiders twee gedichten over eten voor. Het idee hierachter was dat poëzie en smaak persoonlijke herinneringen oproepen en wederzijds begrip bevorderen door middel van creatieve expressie en een gevoel van saamhorigheid. Op tafel stond een grote schaal gevuld met verschillende soorten fruit en groenten. De deelnemers werden uitgenodigd om een stuk fruit of groente te kiezen en dit als inspiratie te gebruiken voor een korte zelfintroductie, die ze vervolgens met de groep deelden.

In het laatste deel van de workshop presenteerden de begeleiders gerechten die ze hadden bereid en deelden ze een persoonlijk verhaal over elk gerecht. Daarna at iedereen samen en bespraken ze wie een favoriet gerecht voor de volgende workshop zou willen bereiden. Er werd besloten dat gerechten die veel tijd in beslag zouden nemen thuis bij de deelnemers gekookt zouden worden, terwijl anderen de ingrediënten zouden meenemen om tijdens de volgende sessie samenmeer simpele gerechten te koken. Alle koks zouden uitleggen waarom ze voor dat specifieke gerecht hadden gekozen. Er werd afgesproken om voor de volgende sessie bij iemand thuis af te spreken waar samen gekookt kon worden.

De **tweede workshop** was gericht op het belichten en vieren van de persoonlijke verhalen, levenservaringen en culinaire tradities van de deelnemers. De workshop begon met samen zingen in een kring en een paar fysieke activiteiten om op te warmen en de band binnen de groep te versterken. Vervolgens namen de deelnemers plaats rond een tafel waarop verschillend keukengerei stond uitgestald en luisterden ze naar een audiofragment met keukengeluiden om herinneringen op te roepen en hun verbeelding te prikkelen. Een van de begeleiders deelde een persoonlijk verhaal over gebroken ziti en aubergine timballo. De deelnemers werden vervolgens uitgenodigd om te schrijven over een geluid dat ze zich herinnerden uit hun eigen keuken. Deze herinneringen werden met de groep gedeeld, waarna we samen vier nieuwe gerechten kookten en aten, terwijl we luisterden naar de verhalen die bij die gerechten hoorden, verteld door de mensen die ze hadden gekozen.

Tijdens de **derde workshop** lag de focus op de geur van voedsel en herinnering. Net als in de vorige workshops begonnen we met zingen in een kring en enkele fysieke oefeningen, gericht op het verbinden van ademhaling, beweging en aanwezigheid. Vervolgens deden we een speelse associatieoefening met geuren, objecten en plaatsen om het reukvermogen en de verbeelding te stimuleren. Hiervoor legden we verschillende kruiden, bloemen en specerijen op tafel. Na het verkennen van de geuren koos elke deelnemer er een die persoonlijke herinneringen of specifieke situaties opriep. Dit leidde tot een korte schrijfoefening en na de gezamenlijke lunch lazen we een tekst voor die door een van de deelnemers was geschreven. We sloten de workshop af door de deelnemers te vragen iets kleins mee te nemen naar de volgende bijeenkomst, een snack waar ze dol op zijn of waar ze vaak trek in hebben.

We begonnen de **vierde workshop** met een playlist met liedjes over eten, koken en smaken om een warm welkom te creëren. Alle snacks die de deelnemers hadden meegenomen, lagen uitgestald op een grote tafel in het midden van de ruimte. We zaten in een kring en iedereen werd door middel van een begeleide zintuiglijke oefening uitgenodigd om bewust de snack die ze hadden meegenomen te proeven, waarbij ze hun aandacht richtten op de mentale en fysieke sensaties die het proeven opriep. Iedereen schreef vervolgens de gevoelens en fysieke sensaties op die ze hadden ervaren en deelde deze met de groep terwijl we nog steeds in de kring zaten. Daarna presenteerden de deelnemers de gerechten die ze hadden gekookt en lunchten we samen, terwijl we de verhalen achter de gerechten vertelden en ernaar luisterden. We sloten de lunch af door samen te luisteren naar een audiomontage van onze stemmen, opgenomen tijdens eerdere bijeenkomsten. Tot slot dansten we, namen we afscheid en spraken we af om elkaar in september weer te zien voor het openbare evenement 'Banda del Minestrone'.

OBSERVATIES DOOR DE BEGELEIDERS

- Een van de meest opvallende aspecten van de workshops was de manier waarop eten fungeerde als een toegangspoort tot emotionele en relationele herinneringen. De deelnemers spraken niet alleen over recepten; ze haalden herinneringen op aan mensen, relaties en intieme momenten die ermee verbonden waren.
- De workshops activeerden wat omschreven kan worden als een 'vocabulaire van relaties'. De zintuiglijke dimensie van voedsel – geur, smaak, textuur en kookhandelingen – stelde deelnemers vaak in staat om herinneringen te herbeleven die lange tijd onuitgesproken waren gebleven. Via zintuiglijke herinneringen herbeleefden deelnemers jeugdervaringen, familiebanden en belangrijke levensveranderingen.
- De symbolische betekenis van voedsel kwam in verschillende verhalen naar voren. Een deelnemer uit Japan beschreef een gerecht dat symbool stond voor persoonlijke emancipatie: hoewel haar man het niet lekker vond, bereidde ze het om een balans te vinden tussen haar gezinsverantwoordelijkheden, werk en vrije tijd. Een

andere deelnemer vertelde over de gnocchi van haar grootmoeder, en hoe die een manier waren om genegenheid en tederheid te uiten – gevoelens die zelden met woorden of alledaags gedrag werden overgebracht. In andere verhalen werd voedsel geassocieerd met zorg, genezing en emotionele steun.

- Een belangrijke uitdaging voor de begeleiders was het vermijden van stereotiepe aannames over vrouwengroepen. De waarde van de groep lag niet zozeer in het feit dat deze uit vrouwen bestond, maar in het creëren van een ruimte die gekenmerkt werd door vertrouwen, wederzijdse erkenning en vrijheid van oordeel. Van de deelnemers werd nooit verwacht dat ze voorbeeldige of inspirerende verhalen vertelden; integendeel, ze werden aangemoedigd om te delen wat voor hen betekenisvol was, inclusief tegenstrijdigheden en complexiteiten.
- Het organiseren van workshops in de huizen en keukens van de deelnemers bleek zowel een voordeel als een uitdaging. Enerzijds bevorderde de huiselijke omgeving intimiteit, gastvrijheid en authenticiteit. Anderzijds vereiste het zorgvuldige aandacht voor logistiek, privacy en de dynamiek.
- Samen koken bleek een essentieel onderdeel van het proces. De activiteiten bevorderden samenwerking, wederzijds respect en de erkenning van verschillende vormen van kennis en competentie. Een vertrouwde, alledaagse ruimte – vaak geassocieerd met routine en onzichtbaar werk – werd omgetoverd tot een plek van verhalen vertellen, plezier, uitwisseling en collectieve erkenning.
- Begeleiders die met vergelijkbare groepen werken, zullen baat hebben bij sterke luistervaardigheden, interculturele en transculturele competenties, gevoeligheid voor emotionele dynamiek en het vermogen om een omgeving te creëren waarin deelname vrijwillig en zelfgestuurd blijft.

BESCHRIJVING VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Het evenement opende vrolijk met een parade van de "Banda del Minestrone" door de Romeinse wijk Torpignattara, begeleid door een grote ezel van papier-maché en twee muzikanten. Deelnemers aan de workshops en studenten van onze Italiaanse taalschool voor vrouwen zongen liedjes in verschillende talen en nodigden de buurtbewoners uit om groenten te ruilen voor muziek.

De verzamelde groenten werden de volgende dag gebruikt voor een "buurtminestrone", die werd bereid door deelnemers, vrijwilligers en buurtbewoners.

De volgende dag presenteerden de deelnemers "Heerlijke Verhalen: Verhalende Proeverijen". Elke vrouw zette haar eigen tafel neer met eten, foto's en voorwerpen die verbonden waren met haar persoonlijke verhaal – verhalen over liefde, feest, saamhorigheid, maar ook over honger, afwezigheid en nostalgie. Het publiek liep van tafel naar tafel en luisterde aandachtig. Daarna kwam iedereen samen om het eten te proeven en meer verhalen te horen, vergezeld van afbeeldingen. De sfeer was er een van een tijdelijke gemeenschap, ontstaan rond gedeelde ervaringen.

DE WAARDE VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

De grootste kracht van het evenement was het hernieuwen van de band tussen Asinitas en de buurt. Het was meer dan een afsluitende presentatie; het was een uitnodiging tot ontmoeting – mensen werden uitgenodigd in het taalcentrum, maakten kennis met de activiteiten en konden in contact komen met de vrouwen die eraan deelnemen.

Het openlijk delen van verhalen gaf de stemmen van de taalschool de kans om buiten de muren van de school weerklank te vinden, waardoor nieuwe mogelijkheden voor dialoog ontstonden. Het evenement voelde niet als een einde, maar als een nieuw begin – het genereerde nieuwe relaties en toekomstige samenwerkingen.

In het geval van herhaling zouden de organisatoren kunnen onderzoeken of het mogelijk is om sessies bij deelnemers thuis te organiseren (waarbij logistieke uitdagingen moeten worden aangepakt), meer tijd te besteden aan het vastleggen van verhalen en meer participatieve formats te ontwikkelen om de betrokkenheid van het publiek te vergroten.

TIPS

- Gebruik eten als uitgangspunt, maar blijf openstaan voor de bredere thema's die daaruit voortvloeien.
- Geef prioriteit aan het opbouwen van vertrouwen en creëer een oordeelvrije sfeer.
- Laat deelnemers zelf bepalen wat en hoeveel ze willen delen.
- Vermijd het beschouwen van culturele achtergronden als vaststaande identiteiten; focus in plaats daarvan op geleefde ervaringen en persoonlijke verhalen.
- Combineer praktische activiteiten, zoals samen koken, met het vertellen van verhalen.
- Beschouw alledaagse kennis en huiselijke ervaringen als belangrijke bronnen van cultureel en sociaal leren.
- Zorg ervoor dat begeleiders over sterke interculturele, relationele en reflectieve vaardigheden beschikken.
- Beschouw publieke evenementen niet alleen als kansen voor verspreiding, maar ook als kansen voor gemeenschapsvorming en dialoog.

4.2 Cultura Sistema

Cultura Sistema organiseerde de tweede reeks workshops in Orriols, een multiculturele wijk in Valencia. De workshops, in totaal drie, vonden plaats in La Misti, een locatie van Valencia Acoge, een ngo die zich inzet voor mensen die administratieve en sociale ondersteuning nodig hebben bij het verkrijgen van hun papieren, het vinden van werk en het zoeken naar huisvesting. La Misti werd twee jaar geleden geopend om een ruimte te bieden voor culturele activiteiten en evenementen en om een veilige haven te creëren.

Alle drie de workshopcycli werden gepresenteerd onder de naam Poliglotanía en elke cyclus had een specifiek thema. De focus van deze tweede cyclus lag op gastronomische migratieverhalen in Orriols. De workshops vonden plaats over een periode van ongeveer een maand, met een tussenpoos van ongeveer 14 dagen. Vijftien mensen met diverse culturele achtergronden (Rusland, Oekraïne, Ecuador, China, Algerije, Amerika, Latijns-Amerika, Servië, Frankrijk) namen deel, iets meer vrouwen dan mannen. Hun taalniveau varieerde van A2 tot B1 en hun leeftijd van 18 tot 55 jaar. Vier begeleiders waren betrokken, waarvan er twee zelf een migratieachtergrond hebben.

WORKSHOP SESSIE 1 - GASTRONOMISCHE MIGRATIEKAART

Doelstellingen :

- Introductie van het Delicious Stories-project
- Toelichting op de kaart van gastronomische migratie
- Verkenning van de Orriols-buurt

Inleiding (15 min) :

Een van de begeleiders lichtte het doel van het project en deze workshop toe. Hij vertelde over zijn eigen ervaringen met het verkennen van de wijk Orriols om te verduidelijken wat er van de deelnemers verwacht werd. Met behulp van een overheadprojector legde hij uit hoe een landschap, stad en/of wijk kan worden gedefinieerd in termen van verschillende lagen, en deelde hij een plattegrond van het gebied en een notitieblok uit om aantekeningen te maken of te tekenen.

Opmerkingen: De deelnemers luisterden aandachtig en waren nieuwsgierig naar het voorstel.

IJsbreker - Voedsel en deelnemers verbinden (30 min)

In een rondetafelgesprek werden de deelnemers uitgenodigd om zich voor te stellen door iets eetbaars te noemen dat uitdrukte hoe ze zich voelden. Hadden ze een herinnering aan eten die ze wilden delen?

Opmerkingen: Sommige deelnemers kenden elkaar al. De sfeer was prettig en iedereen was erg betrokken bij de activiteit.

De buurt te voet verkennen (40 min)

De deelnemers werden verdeeld in vier groepen van drie of vier personen met verschillende achtergronden. Ze gingen de wijk in met de volgende opdrachten:

- Observeer welke voedingsmiddelen of aan voedingsmiddelen gerelateerde 'dingen' er in de buurt aanwezig zijn
- Ga naar plekken waar je normaal gesproken niet naartoe zou gaan
- Probeer je route vast te leggen op je transparante kaart
- Noteer wat je zag, rook, voelde, enz.

Indrukken delen (15 min)

Alle groepen keerden iets later terug dan gepland, omdat ze volledig opgingen in de rondleiding en de gesprekken onderling over hun observaties. Ze werden uitgenodigd om hun ervaringen in een kringgesprek met de hele groep te delen.

De volgende observaties vielen op :

- Een zeer gevarieerd aanbod aan restaurants en winkels
- Soms wordt er iets anders verkocht dan de buitenkant van de winkel doet vermoeden.
- Hartelijk welkom overal

Opmerkingen: Iedereen heeft genoten van de ontdekkingstocht en was zeer betrokken, ook bij het delen van ervaringen binnen de groep.

De datum van de workshop was emotioneel beladen, omdat het de herdenkingsdag van de overstromingen in Valencia was (29 oktober 2024). Een deelnemer herdacht dit en hield een prachtige toespraak, waarin ze voedsel gebruikte als troost, als symbool van strijd, familie, saamhorigheid, liefde, overleven, verbondenheid met de aarde, enzovoort.

WORKSHOP SESSIE 2 - COLLAGE EN FANZINE

Doelstellingen :

- Het samenstellen van menu's voor gastromigranten

Introductie van de deelnemers (10 min)

De deelnemers werden uitgenodigd om zichzelf voor te stellen aan de hand van hun band met de gastronomie en hun culinaire specialiteit.

Opmerking: Aan deze sessie namen enkele nieuwe deelnemers deel, daarom gaven we ook een korte beschrijving van het project en vertelden we wat we in de eerste sessie hadden gedaan voordat de deelnemers zich voorstelden.

IJsbreker - Voedsel verbindt deelnemers (30 min)

In een rondetafelsetting werden de deelnemers uitgenodigd om zichzelf voor te stellen door iets eetbaars te noemen dat hun gevoel uitdrukte en hun keuze toe te lichten.

Het samenstellen van een restaurantmenu (60 min)

We verdeelden de groep in paren. Elk paar bestond uit deelnemers uit verschillende landen/culturen. Aan hen werd gevraagd een restaurantmenu samen te stellen (voor- en hoofdgerecht, dessert en drankje), waarbij rekening werd gehouden met diversiteit.

Ze konden elementen kiezen uit een grote doos met oude boeken, recensies, kranten, folders, A3-papier, enzovoort, om de collage en het menu samen te stellen. Elk duo moest zich concentreren op het ontwerp, de kleuren, het lettertype, de taal en de gerechten.

Commentaar: Er werd volop gediscussieerd en het was erg levendig!

Presentatie van de menu's (30 min)

Elk duo werd uitgenodigd om het menu te presenteren en hun keuze toe te lichten.

Opmerkingen: de menu's waren zeer gevarieerd. Iedereen luisterde aandachtig naar elkaars presentatie, die erg leuk waren. We hebben de presentaties van elke groep opgenomen. De resultaten van deze workshop zullen worden gebruikt in het fanzine.

WORKSHOP SESSIE 3 - PARTICIPATIEVE PODCASTPRODUCTIE

Doelstellingen :

- Het maken van een korte podcast over gastronomie door middel van korte interviews.

Een podcast maken (120 min) :

De activiteit was verdeeld in drie delen.

1. Elke deelnemer kreeg een kaartje met een woord (walgelijk, familie, jeugd, groen, gezond, schadelijk, vreemd, enz.) dat ze moesten koppelen aan een persoonlijke culinaire ervaring.
2. In groepjes van drie (elke deelnemer met een andere culturele achtergrond) bereidden de deelnemers vragen voor over de keukens van de culturen van hun mededeelnemers; vragen die uitdrukten waar ze nieuwsgierig naar waren en/of geïnteresseerd in waren.
3. Daarna interviewden ze elkaar. We hebben de interviews opgenomen in podcastvorm.

Opmerkingen: We kregen zeer enthousiaste reacties. De deelnemers vonden de interviews over eten vanuit een cultureel-diversiteitsperspectief erg leuk en ze motiveerden hen om hun Spaans te oefenen.

OPMERKINGEN (ANDERS DAN DIE IN DE OPMERKINGEN WORDEN GENOEMD) VAN DE BEGELEIDERS

- De uitleg over de Gastronomische Migratiekaart en het gebruik van lagen was misschien iets te theoretisch. Maar het idee om een projector te gebruiken waarmee we al onze kaarten aan het eind konden projecteren, werkte erg goed en was leuk. Het zou nog beter zijn geweest als we wat meer tijd hadden gehad.
- Het idee om de locatie te verlaten en de multiculturele omgeving te verkennen was erg leuk, maar we hadden helaas niet genoeg tijd om het proces en de ervaringen te delen, wat jammer was.

BESCHRIJVING VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Het evenement vond plaats op 13 december 2025 in cultureel centrum La Misti in de Valenciaanse wijk Orriols. We organiseerden een soepfestival, compleet met een prijsuitreiking voor de beste soep, en noemden het 'Het Soepfeest' (La Fiesta de la Sopa). Om deel te nemen, moesten bezoekers zich aanmelden via een online formulier. We droegen € 15 per deelnemer bij aan de kosten voor het bereiden van de soep. Vier mensen meldden zich aan, wat resulteerde in een Colombiaanse, Chinese, Russische en een Franse soep. De vier koks werden gevraagd om een presentatie van hun soep te verzorgen (geschiedenis, ingrediënten, recept, een herinnering, etc.).

We zetten vijf tafels neer; één in het midden en de andere vier eromheen. Aan elk van deze vier tafels presenteerde een deelnemer de soep die hij of zij had bereid. De aanwezigen werden verwelkomd en uitgenodigd om rond te lopen en aan de soepen te ruiken. Vervolgens maakten we vier groepen van ongeveer vijf personen. Elke groep begon aan een andere tafel, luisterde naar de presentatie van de kok en proefde de soep (60 minuten). Nadat alle groepen de vier tafels hadden bezocht, kreeg iedereen een beoordelingsformulier met criteria over smaak, uiterlijk, geschiedenis, enzovoort. Op basis van deze beoordelingen selecteerde een jury, bestaande uit (andere) deelnemers aan de workshops, de kok van de beste soep. Tijdens de daaropvolgende prijsuitreiking ontving de winnaar een mand met fruit, groenten en kruiden en werd hij of zij geïnterviewd. We hadden een dichter uitgenodigd om 'soep'

te vieren met een gedicht. We sloten het feest af met zijn voordracht, die behoorlijk intens was.

We besteedden aandacht aan het creëren van een gastvrije en warme sfeer door onder andere de locatie mooi aan te kleden en een afspeellijst samen te stellen met nummers die met eten te maken hadden. Het evenement, inclusief het klaarzetten van de tafels, duurde ongeveer 2 uur.

DE WAARDE VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Elk land heeft zijn eigen 'soepverhaal', en de meeste mensen hebben persoonlijke verhalen die met die soep verbonden zijn, zoals herinneringen aan de eerste keer dat ze soep aten, soep als familietraditie, verschillende manieren om de soep te eten, het doorgeven van recepten aan de volgende generatie en de beoordeling van de recepten, enzovoort. La Fiesta de la Sopa bood mensen de gelegenheid om de 'soepverhalen' van hun land en hun persoonlijke verhalen te delen, wat zeer gewaardeerd werd door de deelnemers en het publiek.

TIPS

- Door eropuit te gaan en de verschillende eetgelegenheden in de buurt van je werkplek te ontdekken, vergroot je het bewustzijn over multiculturalisme en de link tussen culturen en eten. Het delen van deze ervaringen in kleine groepjes bevordert een prettige en intieme sfeer binnen de groep.
- Als je besluit om de buurt te verkennen als onderdeel van je workshopprogramma, houd er dan rekening mee dat het terugbrengen van iedereen naar de workshoplocatie vaak meer tijd kost dan verwacht. Houd hier rekening mee bij het plannen van je workshop.
- Als je mensen uitnodigt voor een openbaar evenement door middel van een open oproep, doe dit dan ruim op tijd en herhaal de oproep.

4.3 EthnoArt (Frankrijk)

EthnoArt werkte met een groep van 15 Kabylische vrouwen uit Algerije, van wie de helft weinig tot geen Frans sprak en zich daarom liever in het Kabylisch uitte. Maar dit is geen taal die de begeleiders beheersen. Vertaling speelde daarom een belangrijke rol bij het opzetten en begeleiden van de workshops. De begeleiders kozen ervoor om in alle drie de cycli met dezelfde groep vrouwen te werken, hetgeen zorgde voor een nauwere band tussen de begeleiders en de deelnemers en voor de ontwikkeling van een sfeer waarin iedereen zich steeds meer op zijn gemak voelde, tot het punt dat een aantal vrouwen zich tijdens het afsluitende evenement zelfverzekerd genoeg voelde om zich ook in het Frans uit te drukken. De leeftijd van de deelnemers varieerde van 50 tot 85 jaar.

De drie workshops in de eerste cyclus vonden plaats met ongeveer een week ertussen. Omdat de meeste deelnemers elkaar al een aantal jaren kenden, hoefde EthnoArt niet veel tijd te besteden aan ijsbrekers. De begeleiders zorgden er echter wel voor dat er een positieve, gastvrije sfeer heerste waarin iedereen zich op zijn gemak voelde.

Het doel van de **eerste workshop** was om de deelnemers vertrouwd te maken met het project en de thema's ervan, met de twee begeleiders en hun vakgebied (mediation in de sociale en culturele antropologie), en om een sfeer van vertrouwen te creëren.

IJsbreker: De workshop begon met een korte ijsbreker, 'Namencirkel', waarbij de begeleiders en deelnemers zich voorstelden door hun naam te noemen. Vervolgens werd iedereen, één voor één, uitgenodigd om de namen in volgorde te herhalen – te beginnen met de eerste persoon die zich had voorgesteld, dan de tweede, enzovoort, tot aan hun eigen naam – wat betekende dat de laatste persoon alle namen aan tafel herhaalde, eindigend met zijn of haar eigen naam. (10 min).

Introductie van onze organisatie en ons vakgebied: We hebben het project uitgelegd en onze vereniging voorgesteld. Om hen inzicht te geven in het werk van een etnoloog, hebben we de deelnemers uitgenodigd een kort spel te spelen. We vroegen hen om naar foto's te kijken van voorwerpen en aan te geven welke voorwerpen hulpmiddelen waren die in de etnologie worden gebruikt (zoals een veldnotitieboekje of een camera).

Vertoning van documentaire fragmenten: We vertoonden fragmenten uit Mia Ma's film 'Riz cantonais' om samen met de deelnemers thema's te verkennen zoals intergenerationele relaties binnen migratieprocessen, het leren van de taal van het gastland en de overdracht van de moedertaal. Na elk fragment pauzeerden we de vertoning en stelden we de deelnemers een paar vragen over wat ze hadden gezien.

Het gezamenlijk ontwerpen van de workshops: We sloten de sessie af met een plenaire discussie, waarna we de deelnemers vroegen twee dingen te doen: een voorwerp meenemen naar de volgende workshop dat voor hen betekenisvol is en verbonden is met hun land van herkomst, en te delen wat ze graag met hun handen doen (breien, haken, naaien, pottenbakken, enz.). De workshop werd vervolgens afgesloten met een spontane bijeenkomst onder het genot van hapjes die de deelnemers hadden meegenomen.

Tussen de eerste en tweede workshop overlegden de begeleiders met de gastorganisatie (het CCI in Épinay-sur-Seine) over de inhoud van het publieksevenement. Eerste ideeën waren onder andere een gezamenlijke maaltijd en het beluisteren van opnamen die met de deelnemers tijdens de volgende workshops zouden worden gemaakt.

De doelstellingen van de **tweede workshop** waren om de deelnemers te laten begrijpen wat een podcast is, hen basiskennis over de techniek van het opnemen bij te brengen, een verhaal te delen aan de hand van het object dat ze hadden meegenomen en de voorbereidingen voor het publieke evenement te starten.

Luister naar een podcast: We begonnen met samen te luisteren naar een korte aflevering van de podcast 'Food as a Time Machine', die gaat over de link tussen eten, emoties en herinneringen. Daarna bespraken we dit met de deelnemers. Zij trokken parallellen met de kooktechnieken die ze kennen voor het bereiden van couscous.

Overzicht van opnameapparatuur: Vervolgens presenteerden we de benodigdheden voor het maken van een podcast, zoals opnameapparatuur, koptelefoons, windscherm, SD-kaart en statief. De deelnemers luisterden aandachtig en gaven aan geen bezwaar te hebben tegen het gebruik van de apparatuur.

Voorbereiding van de vragen: In de volgende fase van de workshop nodigden we de deelnemers uit om samen drie vragen te formuleren over elk voorwerp dat ze hadden meegenomen. Ze bedachten de volgende vragen: van wie is het, wie heeft het je gegeven, waar bewaar je het thuis? Vervolgens deelden ze enthousiast informatie over de voorwerpen door antwoorden op deze vragen te geven.

Audio-opname: Voor het vastleggen van ieders verhaal over het object dat ze hadden meegenomen, verdeelden we de groep in twee kleinere groepjes. De deelnemers leken erg te genieten van deze sessies in kleine groepjes. Sommigen vonden het gemakkelijk om het verhaal over een object te vertellen, terwijl anderen het object simpelweg beschreven. Dankzij de aanwezigheid van de begeleiders in elk groepje konden sommige vrouwen hun opmerkingen verder uitwerken, omdat de begeleiders hen vragen stelden. Ook legden sommige deelnemers verbanden tussen hun eigen persoonlijke verhalen en de objecten die anderen hadden meegebracht. Deze activiteit riep bij sommige deelnemers emoties op.

Gezamenlijke planning van het publieke evenement: In het laatste deel van de workshop bespraken we het publieke evenement met alle deelnemers. De belangrijkste vraag was: "Welke maaltijd zou je zelf willen eten, doorgeven en delen met je dierbaren tijdens dit evenement?" Dit leidde tot een groepsdiscussie over de vraag of we een traditioneel Kabylisch gerecht of gewoon een smakelijk gerecht zouden aanbieden. Er werden verschillende suggesties gedaan, zoals tiramisu als dessert en couscous als hoofdgerecht, terwijl anderen aangaven er nog even over na te moeten denken. Om de deelnemers niet onder druk te zetten om te koken, stelden we voor dat EthnoArt Kabylische gerechten bij een restaurant zou bestellen, terwijl vrouwen die wilden koken ook iets naar eigen keuze mochten meenemen. Ook logistieke aspecten kwamen aan bod, zoals de tijd, de locatie en het aantal gasten (3 tot 4 per persoon). We deelden uitnodigingskaarten uit zodat de deelnemers iedereen konden uitnodigen die ze wilden. De workshop werd afgesloten met een informele bijeenkomst waar de deelnemers de hapjes die ze hadden meegenomen met elkaar deelden.

De **derde workshop** trok bijna twee keer zoveel deelnemers als de vorige.

Projectpresentatie voor nieuwkomers: We begonnen de workshop met een korte introductie van het project en de thema's, waarbij we het belang benadrukten van het delen van verhalen over voedsel en migratie. We herhaalden ook de kennismakingsactiviteit met namen uit de eerste sessie.

Evaluatie van de activiteit: Vervolgens deelden we evaluatieformulieren met vragen uit. We lazen deze hardop voor (met behulp van de in de groep aanwezige tolken) aan degenen die niet konden lezen. De deelnemers werd gevraagd een cijfer (van 1, laag, tot 5, uitstekend) te omcirkelen dat hun gevoel weergaf. Een dergelijke evaluatie aan het begin van het proces is belangrijk om veranderingen te meten die zich gedurende de workshops voordoen.

Luisteren naar opnames van de vorige workshop: We gaven nieuwe deelnemers een korte uitleg over de apparatuur die nodig is om een podcast te maken, waarna we samen luisterden naar de opnamen die tijdens de tweede sessie waren gemaakt.

Het creëren van verhalen over eten: Het beluisteren van de opnamen diende als inleiding op de volgende activiteit: het schrijven en opnemen van een kort verhaal. Om de deelnemers te helpen een verhaal te bedenken, hebben we een aantal onderwerpen voorgesteld:

- De eerste keer dat je voor iemand kookte die belangrijk voor je is
- De eerste keer dat je een recept deelde met mensen die dicht bij je staan
- Hoe heb je leren koken (wie heeft het je geleerd, waar, hoe zag de keuken eruit, hoe oud was je, enz.)?
- Een recept of kooktechniek die in je familie voorkomt, maar die je zelf niet hebt geleerd en/of die in de vergetelheid is geraakt
- En als bonus: Heb je bijzondere kooktips of -geheimen die je van horen zeggen hebt meegekregen? Zo ja, zou je die willen delen?

Iedereen kreeg de tijd om na te denken over het korte verhaal dat ze wilden delen, waarna we de groep in twee groepen van elk ongeveer negen personen verdeelden om, met behulp van de begeleiders, om de beurt de verhalen op te nemen.

De workshop werd afgesloten met een nabespreking, waarin iedereen de gelegenheid kreeg om zijn of haar gevoelens over de sessie te delen. We namen ook de tijd om het publieke evenement te bespreken. Tot slot werd de workshop afgesloten met het ritueel van het delen van de snacks die de deelnemers hadden meegenomen.

OBSERVATIES DOOR DE BEGELEIDERS

Pas tijdens de eerste workshopsessie werd duidelijk dat de Franse taal voor verschillende deelnemers een bron van aanzienlijk ongemak en verwarring was. Gelukkig konden een aantal deelnemers tolken tussen het Kabylisch en het Frans, waardoor iedereen volledig kon deelnemen. Het gebruik van beide talen gedurende de workshops stelde elke vrouw in staat haar plek te vinden en gaf degenen die als 'bruggen van betekenis' tussen de talen konden fungeren meer zelfvertrouwen.

Het vertalen van alles wat er gezegd wordt, kost tijd, waardoor activiteiten vaak langer duren dan gepland. Houd hier rekening mee bij het opstellen van uw workshopprogramma!

Sommige deelnemers deelden zeer pijnlijke herinneringen die sterke emoties opriepen. We beseften hoe belangrijk het was om tijd vrij te maken om te luisteren naar wat soms lange, emotioneel beladen verhalen waren. De prioriteit was ervoor te zorgen dat de deelnemers zich gehoord voelden – zelfs als dat betekende dat we niet alles konden afmaken wat we oorspronkelijk hadden gepland.

We raden aan om degene die spreekt een microfoon te geven in plaats van het gesprek simpelweg op te nemen met een standaard recorder. Dit helpt om achtergrondgeluiden te vermijden en stelt de luisteraar in staat zich beter te concentreren op de spreker.

Het bewerken van de opnames kost tijd, vooral als je er geen ervaring mee hebt.
Veel deelnemers deelden hun verhalen in het Kabylisch. We besloten om later, na de workshop, Franse vertalingen aan de podcast toe te voegen. Ook dit kan tijdrovend zijn.

BESCHRIJVING VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Ons belangrijkste doel met dit publieke evenement was om de vrouwen van Kabyle de gelegenheid te geven hun verhalen te delen en recepten te koken voor mensen naar hun keuze. Een ander belangrijk aspect was om dit evenement samen met hen te organiseren.

Het evenement vond plaats op dezelfde locatie als de workshops. De deelnemers hadden vrienden en familieleden uitgenodigd, voornamelijk vrouwen. Slechts één vrouw besloot haar man mee te nemen. We begonnen het

evenement met het luisteren naar podcasts die tijdens de derde workshop waren opgenomen. Hiervoor hadden we stoelen in een cirkel gezet en een computer met luidsprekers aangesloten. Helaas waren de luidsprekers niet van erg goede kwaliteit, waardoor niet alles even duidelijk te verstaan was. We hadden de verhalen verdeeld over twee podcasts. Tussen de twee podcasts, en direct na de tweede, initieerden de begeleiders een discussie om de deelnemers en het publiek de kans te geven te reageren op wat ze net hadden gehoord. De begeleiders stelden vervolgens voor om dit delen van herinneringen en reflecties in een meer informele setting voort te zetten tijdens het diner.

Voor de maaltijd werd elke deelnemer die een gerecht had meegebracht uitgenodigd om in het midden van de kring te komen staan en het te presenteren. Het gerecht werd vervolgens aan iedereen getoond, vergezeld van een korte toelichting over de bereidingswijze of de gelegenheden waarbij het gewoonlijk wordt gegeten. De grote culturele en geografische homogeniteit onder de deelnemers aan de workshop, in combinatie met de aanwezigheid van vooral familieleden in het publiek, resulteerde in presentaties die vaak te kort waren, alsof er niets uit te leggen viel.

De maaltijd verliep in drie fasen: eerst werd er geproefd van de gerechten die door de deelnemers waren bereid, daarna volgden hartige hapjes die door de twee begeleiders waren meegebracht, en tot slot werden er desserts geserveerd die eveneens door de deelnemers waren gemaakt. Tijdens het proeven van de desserts veranderde de sfeer: een van de deelnemers begon op de trommel te spelen, waarop enkele vrouwen begonnen te dansen. Een lange periode van gezamenlijk zingen volgde, afgewisseld met individuele voordrachten van gedichten.

Het evenement heeft ons doen beseffen hoe belangrijk het is om rekening te houden met de aanzienlijke logistieke uitdagingen die gepaard gaan met het organiseren van een maaltijd. Er zijn heel wat helpende handen nodig om ervoor te zorgen dat alles soepel verloopt. Het is daarom raadzaam om van tevoren voldoende vrijwilligers voor het evenement in te schakelen. Om te voorkomen dat er aan het einde van het evenement eten overblijft, is het ook verstandig om van tevoren te bespreken hoeveel gerechten de deelnemers meebrengen.

DE WAARDE VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Bijna alle deelnemers aan de workshops waren aanwezig en spraken enthousiast en met zichtbaar plezier; de gasten waren nieuwsgierig naar hun verhalen en de sfeer was zodanig dat er na de maaltijd spontaan gezongen, gedanst en gedichten voorgedragen werden ter ere van de Kabylische cultuur. De manier waarop we de locatie hadden ingericht werkte uitstekend om mensen zich welkom en op hun gemak te laten voelen. Ook de onschatbare hulp van de vrijwilligers droeg bij aan het succes van het evenement. Zij hielpen de begeleiders met het opwarmen van de gerechten, het serveren aan tafel, meerdere keren afwassen en het opruimen aan het einde van de avond.

CONSEILS

- Verhalen over migratie kunnen sterke emoties oproepen bij de groep. Het is belangrijk om tijd vrij te maken om naar deze verhalen te luisteren, dus overlaad je workshop niet met te veel activiteiten.
- De facilitator moet ervoor zorgen dat iedereen de kans krijgt om te spreken. Daarvoor heeft hij of zij bepaalde vaardigheden nodig om de aandacht van de groep vast te houden en iedereen aan te moedigen om zijn of haar mening te geven.
- Als je audio-opnamen gebruikt tijdens je workshops, zorg er dan voor dat de spreker een microfoon heeft. Dit helpt om achtergrondgeluiden te vermijden en zorgt ervoor dat de luisteraar zich beter op de spreker kan concentreren.
- Neem ruim de tijd voor het bewerken van de opnamen, vooral als je daar nog niet veel ervaring mee hebt.
- Geef deelnemers de gelegenheid om in hun moedertaal te spreken en anticipeer zo goed mogelijk op de behoefte aan vertaling.
- Als je met een cultureel homogene groep werkt, kan het de moeite waard zijn om ook mensen met verschillende culturele achtergronden uit te nodigen voor het evenement, bijvoorbeeld door contact op te nemen met lokale organisaties en door uitnodigingen te plaatsen op sociale netwerken.
- Het organiseren van een publieksevenement met een maaltijd brengt aanzienlijke logistieke uitdagingen met zich mee. Het is raadzaam om dit ruim van tevoren te plannen en voldoende vrijwilligers te betrekken om ervoor te zorgen dat alles soepel verloopt.
- Om voedselverspilling te voorkomen, is het verstandig om goed in de gaten te houden hoeveel gerechten de deelnemers meebrengen.

4.4 Radio Activité (Frankrijk)

Radio Activité organiseerde drie workshops in de tweede cyclus, die zich over een periode van een week uitstrekten, met een paar dagen ertussen. Alle workshops werden begeleid door twee personen. Hun rol was om een veilige en oordeelvrije omgeving te creëren, de vertelactiviteiten te begeleiden, de interculturele dialoog tussen de deelnemers te bevorderen en hen vertrouwd te maken met het maken van radioprogramma's, aangezien dit een belangrijk aspect van de workshops was.

De deelnemers werden bereikt met behulp van partners waarmee Radio Activité al eerder had samengewerkt in Evry-Courcouronnes, in de regio Parijs; 13 deelnemers namen deel aan de eerste workshop, 11 aan de tweede en derde. (De reden waarom twee deelnemers niet verder gingen, is onbekend.) De jongste deelnemer was 25 en de oudste 80. De meesten waren tussen de 35 en 45 jaar oud. Het waren allemaal vrouwen, afkomstig uit Algerije, Tunesië, Senegal, Marokko en Haïti. Aangezien dit voormalige Franstalige landen zijn, spreekt een deel van hen redelijk of goed Frans. Anderen waren beginners, wat betekende dat we ons moesten aanpassen aan de verschillende niveaus van taalvaardigheid (A2 - C2) .

Het doel van de **eerste workshop** was om de deelnemers vertrouwd te maken met radioprogramma's en hen te helpen verhalen te bedenken. We begonnen deze workshop met twee ijsbrekers (ongeveer 20 minuten): Namen en gebaren en Ontmoetingen en herinneringen. Bij de eerste activiteit werden alle deelnemers uitgenodigd om hun naam te zeggen en deze te koppelen aan een gebaar, waarna iedereen het gebaar herhaalde. Voor de tweede ijsbreker werd elke deelnemer gevraagd een herinnering met betrekking tot eten op te halen. Vervolgens werden ze gevraagd om rond te lopen en, wanneer ze een andere deelnemer tegenkwamen, die herinnering te delen. De deelnemers waren een beetje verrast door deze activiteiten, maar al snel kregen ze er plezier in. Daarna vroegen we hen om op post-its te schrijven wat belangrijk voor hen was om zich goed te voelen en wat ze van de workshops verwachtten. Met deze post-its maakten we een mini-cohesiekaart op de muur, die voor iedereen zichtbaar was. Het bleek dat de feedback over de verwachtingen overeenkwam met wat we voor de workshops hadden gepland, wat geruststellend was.

Het tweede deel van de workshop was gewijd aan het vertrouwd maken van de deelnemers met radioapparatuur (35 min.). In kleine groepjes werden ze uitgenodigd om de namen van de verschillende onderdelen (recorder, windschermen, SD-kaart, enz.) te koppelen, te proberen alles aan te sluiten en aan te zetten, en de apparatuur te testen door deze aan te zetten en naar zichzelf te luisteren. De feedback die we van de groep kregen, was om een handleiding te maken met alle stappen voor het maken van een geluidsopname. De deelnemers waren in eerste

instantie een beetje onhandig, maar kregen de apparatuur al snel onder de knie. De volgende stap was het afnemen van interviews (30 min.). We bereidden dit voor met de hele groep door onderwerpen te bespreken zoals hoe je jezelf voorstelt, hoe je een interview afsluit en welke vragen je stelt. Vervolgens verdeelden we de deelnemers in groepjes van 3 en nodigden we ze uit om elkaar te interviewen over de vraag: "Wat is je favoriete/minst favoriete gerecht?" en deze interviews op te nemen. Daarna bespraken we de moeilijkheden die de deelnemers waren tegengekomen en manieren om deze op te lossen. De deelnemers gingen enthousiast aan de slag en slaagden erin elkaar te interviewen. De locatie was echter niet erg geschikt om op te nemen, vooral niet voor beginners, vanwege de sterke echo. We sloten de workshop af met een gezamenlijke reflectie op de thema's voor de volgende opname (20 min.). Om de deelnemers te helpen, vroegen we hen na te denken over een herinnering die ze wilden delen. Het vinden en/of kiezen van een herinnering bleek moeilijker dan we hadden verwacht. Om hen te inspireren, stelden we een paar thema's voor: "Een herinnering aan een maaltijd die je met anderen deelde", "een moment waarop je alleen at", "het gerecht dat je aan je kinderen wilt doorgeven", "een gerecht of voedsel dat je haat", "een recept dat bijzonder goed gelukt is", "de geur van een maaltijd"... Deze thema's hielpen hen enorm.

Het doel van de **tweede workshop** was om de deelnemers voor te bereiden op het opnemen en ontwikkelen van verhalen. We begonnen deze sessie ook met de ijsbreker 'naam-gebaren', gevolgd door tongbrekers om de articulatie te oefenen (15 min.). Sommige tongbrekers waren behoorlijk ingewikkeld en zorgden voor gelach in de groep. De deelnemers stelden er een paar voor in hun moedertaal, waardoor ook de begeleiders het moeilijk kregen. Vervolgens begonnen de deelnemers met het opnemen van de herinneringen die ze hadden gekozen (25 min.). Degenen die er klaar voor waren, namen hun verhalen meteen op, terwijl anderen hun verhalen eerst in kleine groepjes of op papier uitwerkten voordat ze ze opnamen. Deze oefening gaf enige bezorgdheid vanwege de opname- en taalproblemen die sommige deelnemers ondervonden. Desondanks slaagden ze er allemaal in om een opname te maken, met één uitzondering: één deelnemer gaf er de voorkeur aan om haar verhaal door een vriendin te laten vertellen. Het succesvol afronden van de oefening gaf de deelnemers duidelijk een gevoel van trots.

Het laatste deel van deze workshop was gewijd aan de voorbereiding van een radio-uitzending. Dit hield in dat we ideeën verzamelden en bundelden om het thema van het radioprogramma te bepalen, verschillende radioformats presenteerden en de rollen verdeelden op basis van voorkeuren, onderwerpen kozen (portretten, debatten, presentaties van de deelnemende verenigingen, recepten), de naam van het radioprogramma bedachten, en de slogans en de jingle bepaalden. De deelnemers hadden veel suggesties voor de inhoud van het programma, dus moesten we hen helpen zich te concentreren op specifieke thema's. Aan de andere kant hadden ze aanvankelijk weinig ideeën voor een naam, maar uiteindelijk waren ze het allemaal eens met de suggestie van één deelnemer: "Radio Niam". "Niam" betekent "eten" in haar moedertaal en dit werkte ook voor de anderen.

In de **derde workshop** lag de focus op het opnemen van de uiteindelijke podcast. We begonnen met het opwarmen van onze stem en houding (5 min.), waarna de deelnemers hun verhalen afrondden, samen oefenden en aanpassingen maakten voor de opname (35 min.). Vervolgens richtten we de radiostudio in, gaven we een korte presentatie van de apparatuur en organiseerden we de ruimte en de zitplaatsen volgens de volgorde waarin de deelnemers hun verhalen zouden opnemen (10 min.). Ze waren blij en enthousiast, maar ook nerveus, wat hun concentratie enigszins beïnvloedde. Vanwege het grote aantal deelnemers duurde de opname langer dan verwacht, namelijk 50 minuten. We waren blij te zien dat zelfs de deelnemer die aanvankelijk niet het zelfvertrouwen had om haar verhaal zelf op te nemen dit uiteindelijk toch deed.

De podcast was opgedeeld in verschillende segmenten: alle aanwezige deelnemers waren op de een of andere manier betrokken bij een voedselhulporganisatie. Het doel van het programma was om de boodschap over te brengen dat koken toegankelijk is en een manier om dingen te delen. Daarom kozen ze ervoor om te beginnen met een introductie van hun goede doelen, waarna ze een aantal van deze organisaties portretteerden. Vervolgens bespraken ze hun eerste kookervaringen en deelden ze een aantal recepten.

Na een korte pauze hebben we de workshops mondeling met de deelnemers geëvalueerd. De feedback was zeer positief. De deelnemers gaven aan dat ze zonder veel voorkennis waren gekomen en aangenaam verrast waren. Ze zeiden ook dat ze zich zelfverzekerder voelden in het spreken van Frans.

OBSERVATIES DOOR DE BEGELEIDERS

- De groep was erg vriendelijk en gemotiveerd, en er ontstond al snel een sterke teamgeest onder de deelnemers. Ze genoten ervan om hun herinneringen en ervaringen te delen en waren trots op het eindresultaat.
- Het omwisselen van de eerste en tweede workshop zou een meer geleidelijke introductie mogelijk maken.
- Omdat de ruimtes waarin we werkten soms lawaaierig waren of niet op tijd beschikbaar, moesten we de inhoud van de workshops af en toe aanpassen. Dit leverde geen grote problemen op.
- In verband met de vorige opmerking: luisterstations (met koptelefoons) kunnen een goed idee zijn als de ruimte het toelaat en je over het juiste materiaal beschikt.

BESCHRIJVING VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Het publieke evenement bestond uit een gezamenlijke maaltijd en de presentatie van de opnamen die tijdens de afsluitende workshop waren gemaakt. Het evenement werd georganiseerd door Maison de quartier des Aunettes, een organisatie uit Evry-Courcouronnes, die beschikt over een locatie die ideaal is voor een dergelijk publieksevenement. Het evenement werd gecombineerd met een ander evenement, georganiseerd door enkele deelnemers aan de workshop die elke maand vrijwillig een solidariteitsmaaltijd voor iedereen organiseren met verschillende internationale gerechten: de Marmites du Monde. Zij stelden voor om de twee evenementen te combineren. Voor dit gecombineerde evenement werd besloten om couscous en een appeltaart te bereiden, in de geest van culturele uitwisseling door middel van eten.

Acht van de elf deelnemers aan de workshop hielpen met het voorbereiden van de maaltijd en het inrichten van de ruimte waar deze zou plaatsvinden. De tafels waren in een banketopstelling geplaatst om de uitwisseling van ideeën te bevorderen. Omdat deze ruimte zich niet leende voor geconcentreerd luisteren via luidsprekers, kozen we ervoor om luisterstations met koptelefoons in te richten in een lounge/bankgedeelte, dat we zo uitnodigend en rustig mogelijk probeerden te maken. Van tevoren hadden we de podcast (28 minuten lang) opgedeeld in 10 fragmenten van 1 tot 5 minuten, zodat mensen kort of naar alle verhalen konden luisteren. Samen met de deelnemers hebben we een presentatie voorbereid over het project, de workshops en de podcasts, met een tweeledig doel: het evenement aftrappen zodra de gasten waren gearriveerd, en de deelnemers aanmoedigen om in het openbaar te spreken.

Het evenement trok zo'n 45 mensen, waaronder vertegenwoordigers van andere lokale verenigingen en buurtcentra, evenals gekozen vertegenwoordigers. Ook een aanzienlijk aantal studenten van de Evry-campus en bewoners van de wijken Aunettes en Epinettes waren aanwezig.

Het evenement was een groot succes. We ontvingen mensen met verschillende achtergronden, leeftijden, uit diverse buurten en organisaties. De deelnemers kregen de gelegenheid om zich te uiten en hun podcasts te presenteren, en de radio-oefeningen bleken hen in staat te stellen om in het Frans voor een publiek te spreken. Sommigen die aanvankelijk niet van plan waren te spreken, deden dat spontaan.

DE WAARDE VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Het grootste voordeel was de toegankelijkheid van de luisterruimte, waardoor iedereen die wilde wachten of een pauze wilde nemen in zijn of haar eigen tempo en zo lang kon luisteren als gewenst, zonder in een lawaaierige ruimte terecht te komen.

Een ander voordeel was de combinatie met het Marmites du Monde evenement. Niet alleen vanwege de heldere en eenvoudige logistiek dankzij de ervaring met het organiseren van dergelijke maaltijden, maar ook om meer mensen aan te trekken.

De diverse groep mensen die het evenement bijwoonden droeg bij aan zinvolle uitwisselingen, aan de erkenning van het project en aan een betere zichtbaarheid wat, hopelijk, uiteindelijk allemaal zal bijdragen aan betere integratieprocessen.

TIPS

- Voor een begeleider van een vergelijkbare groep vinden we het belangrijk om rekening te houden met de verschillen in taalniveau. Het kan lastig zijn om te voorkomen dat vloeiend sprekende deelnemers zich vervelen, zonder de anderen te verliezen. Waar nodig hebben we ervoor gekozen om de groep te verdelen over de twee begeleiders op basis van hun taalvaardigheid, of hebben we geprobeerd dingen anders te formuleren en voorbeelden te geven om het begrip te vergemakkelijken.
- Plan een publieksevenement ruim van tevoren, vooral als je het samen met een partner organiseert. Werk indien mogelijk samen met instanties of organisaties die al eerder soortgelijke evenementen hebben georganiseerd.
- Als de ruimte het toelaat en je over het materiaal beschikt, richt dan luisterplekken in waar mensen comfortabel en in hun eigen tempo naar de podcasts kunnen luisteren.
- Betrek voldoende extra mensen bij het serveren van de maaltijd, zodat de deelnemers meer tijd hebben voor interactie (in ons geval organiseerden de deelnemers ook het evenement).

4.5 Storytelling Centre

Storytelling Centre koos ervoor om samen te werken met de organisatie Buddy to Buddy in Zutpen, de woonplaats van een van de begeleiders, op ongeveer anderhalf uur rijden van Amsterdam. Buddy to Buddy beschikt over diverse ruimtes die zich uitstekend lenen voor workshops. Maar misschien nog belangrijker is het feit dat de organisatie goed ingeburgerd is in de Zutphense gemeenschap en bezocht wordt door mensen met en zonder migratieachtergrond om deel te nemen aan de uiteenlopende activiteiten. Het vinden van deelnemers bleek dan ook geen probleem, mede omdat we liever met minder dan tien mensen per workshop werkten, wetende dat een deel van de deelnemers vertalingen nodig zou hebben om te kunnen deelnemen. Zeven mensen namen deel aan de workshop: twee Nederlandse vrouwen, een vrouw en haar man uit Iraaks Koerdistan en drie jonge mannen uit Afrika. Het taalniveau van de deelnemers varieerde van A1 tot C2. Storytelling Centre werkte met drie begeleiders, van wie er één Palestijnse culturele wortels heeft, Arabisch en Nederlands spreekt en zeer taalgevoelig is. Dankzij deze vaardigheid kon hij, indien nodig, ook vertalen voor mensen die een iets ander Arabisch spraken.

We kozen ervoor om drie workshopsessies in ongeveer een week tijd te organiseren (27 april, 3 en 5 mei 2025), waarvan de laatste samenviel met een gezamenlijke kookactiviteit voor het publiekevenement.

WORKSHOP SESSIE 1

Doelstellingen

- Elkaar leren kennen, een teamgeest opbouwen en vertrouwd raken met het doel van de workshops.

IJsbreker : Buongiorno (5 min)

Iedereen werd uitgenodigd om een kring te vormen; één persoon zong Goededag en de anderen herhaalden het woord en de melodieën waarop het gezongen werd.

IJbreker: Naamspel (20 min)

De groep werd in tweetallen verdeeld en elk tweetal werd gevraagd de volgende vier vragen te beantwoorden :

1. Hoe heet je?
2. Wie heeft je naam gegeven?
3. Ben je tevreden met je naam?
4. Heeft je naam een betekenis?

De begeleider beantwoordt eerst de vragen, zodat de deelnemers weten wat er van hen verwacht wordt. Vervolgens krijgt elk duo 5 minuten de tijd om de vragen van de ander te beantwoorden. Zodra alle duo's klaar zijn (na 10 minuten), vraag je elk duo om met de groep te delen wat de ander hem of haar over zijn of haar naam heeft verteld. Dit wordt herhaald totdat alle 'naamverhalen' zijn gedeeld. Vertel de deelnemers van tevoren niet dat ze de informatie die de ander hen heeft verteld, moeten delen!

Doel: Deze activiteit helpt niet alleen om elkaars namen en iets over de herkomst ervan te leren kennen, maar maakt mensen ook bewust van het belang van luisteren bij het delen van een kort verhaal (of informatie in het algemeen).

Opmerking: De taal vormde een klein obstakel, maar dankzij de hulp van de begeleider en deelnemers die konden vertalen, kon iedereen aan de activiteit deelnemen.

De kaart (30 min)

Deze activiteit wordt beschreven in de activiteiten die worden vermeld onder Fase 1: IJsbrekers, Vertrouwen opbouwen, Samenwerking.

Doel: Op een leuke manier iets te weten komen over de achtergrond van elke deelnemer en een laagdrempelige omgeving creëren om over persoonlijke zaken te praten.

Commentaar: Dankzij de tolken konden alle deelnemers volledig en enthousiast meedoen.

Lunchpauze (60 min)

De lunch werd verzorgd door iemand die nauw verbonden is met het Storytelling Centre.

Doel: het gevoel van veiligheid bij de deelnemers te versterken en de onderlinge verbondenheid te bevorderen.

Muggen (30 min)
De deelnemers werden uitgenodigd om rond te lopen met wapperende armen en zoemende geluiden te maken, alsof ze muggen imiteerden (we deden deze activiteit in een tuin). Wanneer ze dicht bij iemand kwamen, moesten ze drie vragen stellen die verband moesten houden met iemands favoriete gerecht of herinneringen aan gezamenlijke maaltijden. Ze mochten de vragen in hun eigen taal stellen en beantwoorden. En indien nodig konden ze om een vertaling vragen.

Doel: De deelnemers na de lunch nieuwe energie geven.

Commentaar: Ondanks de verschillende talen verliep de activiteit erg goed en zorgde voor veel gelach.

Brainstorm over gerechten voor het publieksevenement (60 min)
De begeleider vroeg de deelnemers om tweetallen te vormen. Hiervoor werden eerst gekleurde papiertjes uitgedeeld; twee van elke kleur. De mensen met dezelfde kleur moesten een tweetal vormen. Indien nodig konden ze om hulp vragen bij het vertalen. Na ongeveer 40 minuten werden ze uitgenodigd om in een kring te gaan zitten en hun suggesties voor gerechten te delen.

Commentaar: Deze activiteit was succesvol in die zin dat de deelnemers erg enthousiast waren om over eten, ingrediënten en recepten te praten. Ze ontdekten ook dat in verschillende culturen hetzelfde gerecht op verschillende manieren wordt bereid. Aanvankelijk hadden we gehoopt dat de deelnemers gerechten zouden bedenken die een fusie van gerechten uit hun eigen cultuur zouden vertegenwoordigen. Dit bleek echter te moeilijk. Daarom werd besloten dat ze elk hun eigen gerecht zouden maken (alleen of in tweetallen) om de grote verscheidenheid aan recepten binnen deze ene groep te laten zien.

Check-out (15 min)

Deze activiteit wordt beschreven in de lijst met activiteiten onder fase 4: Reflectie/evaluatie.

Aan het einde van de workshop nodigden de begeleiders de deelnemers uit om kort te beschrijven met welk(e) gevoel(ens) ze de workshop zouden verlaten, en boden ze hen ook de mogelijkheid om te reageren op de inhoud van de workshop. De begeleiders spraken als laatsten.

Commentaar: De deelnemers gaven aan dat ze de workshop leuk vonden en uitkeken naar de volgende sessie. Ze hadden geen negatieve opmerkingen over de inhoud van de workshop.

WORKSHOP SESSIE 2

Doelstellingen

- Om meer te weten te komen over elkaars eetcultuur en verhalen over eten te delen, om het menu voor het evenement samen te stellen, boodschappenlijsten te maken en taken te verdelen.

Check-in (15 min)

Deze activiteit wordt beschreven in de activiteiten die worden vermeld onder Fase 1: IJsbrekers, Vertrouwen opbouwen, Samenwerking.

Alle deelnemers en de begeleiders deelden hun gemoedstoestand en verwachtingen van de workshop.

Commentaar: De sessie begon in een zeer goede en open sfeer.

Het delen van herinneringen aan eten of memorabele maaltijden (60 min)

Een van de begeleiders opende de activiteit door de deelnemers op hun gemak te stellen. Hij legde uit dat er geen fantastisch verhaal werd verwacht, maar een persoonlijke herinnering aan eten of een maaltijd. Daarna deelden de deelnemers en de twee andere begeleiders een kort persoonlijk verhaal. De deelnemers mochten dit in hun moedertaal doen.

Doel: deelnemers bewust maken van het feit dat het delen van een verhaal over eten of gezamenlijke maaltijden boeiend is en dat iedereen het kan, omdat iedereen daar wel herinneringen aan heeft.

Commentaar: Dankzij de meertalige deelnemers en begeleiders begreep iedereen alle verhalen.

Vervolg van de brainstormsessie over gerechten voor het publieksevenement (90 min)

De deelnemers werden uitgenodigd om hun suggesties voor gerechten verder uit te werken in dezelfde tweetallen als in de vorige workshop. Het laatste half uur bespraken we de suggesties in de groep en stelden we een boodschappenlijst samen.

Opmerking: De groepsdiscussie heeft geleid tot een paar aanpassingen om de verscheidenheid aan recepten binnen deze groep beter weer te geven.

Ingrediënten kopen (120 min)

Vijf deelnemers gingen samen met twee begeleiders naar een supermarkt en diverse andere winkels om de ingrediënten voor de gerechten te halen. Dit was niet alleen leuk, maar ook een goede oefening voor de niet-Nederlandstaligen om te leren winkelen in een Nederlandse supermarkt. Ze moesten zelf de ingrediënten zoeken en ernaar vragen, wetende dat ze op de hulp van de Nederlandstaligen konden rekenen. Bij de Turkse bakker en de Marokkaanse slager waren de rollen omgedraaid. Hoewel de verkopers daar ook Nederlands spreken, werden bestellingen in het Turks en Arabisch geplaatst, en degenen die het niet begrepen, moesten om een vertaling vragen.

Opmerkingen: Het winkelen was absoluut leuk en ondertussen maakten we reclame voor het evenement dat twee dagen later, op 5 mei, zou plaatsvinden.

We hebben de check-out overgeslagen, omdat we allemaal direct na de workshop boodschappen gingen doen. Afrekenen voordat de workshop van die dag was afgelopen, leek ons een beetje vreemd.

WORKSHOP SESSIE 3

De voorbereiding van de gerechten en het publieke evenement (4 uur)
Deze workshop (en het openbare evenement) vond plaats in het Sociaal Centrum De Waterval, eveneens in Zutphen, dat beschikt over een professionele keuken. Alle deelnemers en begeleiders waren aanwezig.

We begonnen met een korte check-in (10 min.), waarna de groep de kookplaten en werkeilanden verdeelde, rekening houdend met de benodigde ruimte en tijd voor de bereiding van elk gerecht. Dit nam ongeveer 5 minuten in beslag.

Tijdens het koken konden de koks een liedje aanvragen, dat vervolgens werd opgezocht en afgespeeld. Ondertussen zorgden twee begeleiders, met de hulp van enkele vrijwilligers, voor de tafel- en stoelschikking in de eetzaal.

Tussen de liedjes door en tijdens het koken oefenden de koks, samen met de begeleider die Arabisch sprak en de dochter van een van de deelnemers die kon vertalen, wat ze over de gerechten die ze aan het bereiden waren zouden vertellen.

Dankzij de aanwezigheid van een begeleider 'met oog op de klok' in de keuken waren alle gerechten klaar toen de eerste gasten binnenkwamen.

Commentaar: Het was een groot plezier om de gezelligheid en het teamwork in de keuken te zien. Iedereen was geïnteresseerd in wat de anderen kookten, welke ingrediënten er gebruikt werden, enzovoort.

OPMERKINGEN VAN DE BEGELEIDERS

- Activiteiten buiten de workshopruimte, zoals in de tuin en in de plaatselijke winkels, werkten erg goed om de sfeer erin te houden en de mensen betrokken te houden.
- Voor de tweede workshop hadden we aanvankelijk de Zip Zap Boink-activiteit gepland, een ijsbreker en energizer, maar we hebben deze overgeslagen omdat er geen ijs meer te breken viel en de deelnemers al genoeg energie hadden. In plaats daarvan hebben we 'herinneringen aan eten/maaltijden delen' gedaan.

BESCHRIJVING VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

Het evenement vond plaats in Sociaal Centrum De Waterval, eveneens in Zutphen, dat beschikt over een professionele keuken en een grote ruimte die kon worden omgetoverd tot een eetzaal. Alle deelnemers en begeleiders waren aanwezig. Het evenement vond plaats op een Nederlandse nationale feestdag, 5 mei, waarop de bevrijding van de bezetter in de Tweede Wereldoorlog wordt herdacht. Deze viering is uitgegroeid tot een algemene viering van vrijheid en vrede in heel Nederland, vaak met gezamenlijke maaltijden. We hadden van tevoren aankondigingen voor ons evenement op verschillende plekken in Zutphen opgehangen, er tijdens het boodschappen doen aandacht aan besteed en alle workshopdeelnemers hadden het nieuws via sociale media en mondeling verspreid. We verwachtten ongeveer 40 mensen; er kwamen er een paar meer opdagen. Gelukkig was er genoeg eten, maar alles was aan het einde van de maaltijd op.

Er werd besloten om twee lange tafels naast elkaar te zetten, een kleinere tafel ertussen voor eters plus een grote tafel voor alle borden en schalen met eten. Glazen, servetten en bestek werden op de tafels gelegd, op witte papieren tafelkleden waarop men kon schrijven en tekenen. Daartoe zetten we potjes met pennen, potloden en stiften in alle kleuren op tafel.

Nadat iedereen plaats had genomen, heette een van de begeleiders de gasten welkom en gaf een korte uitleg over het Delicious Stories-project en wat er aan het evenement vooraf was gegaan (de workshops, het inkopen,

het koken). Vervolgens stelde hij de koks voor, die één voor één binnenkwamen en hun gerechten presenteerden. Indien nodig werden vertalingen naar het Nederlands verzorgd. Alle gerechten werden op tafel gezet en de gasten werden uitgenodigd om zichzelf te bedienen.

De gasten vertegenwoordigden diverse culturen. Een flink aantal was uitgenodigd door twee deelnemers aan de workshops die, in afwachting van een beslissing over hun asielaanvraag, in een asielzoekerscentrum in Zutphen verbleven. De sfeer was erg levendig en werd nog levendiger toen een van de gasten, een man uit Syrië, zijn ud oppakte en begon te spelen en te zingen. Nadat al het eten op was, bleven alle aanwezigen nog zeker een uur napraten, in tweetallen of groepjes.

Toen de meeste gasten vertrokken waren, begonnen de begeleiders en de deelnemers, geholpen door een paar gasten, met het leegruimen van de tafels en het afwassen. We merkten toen dat heel wat mensen van de gelegenheid gebruik hadden gemaakt om op de tafelkleden te tekenen of te schrijven. Het opruimen en afwassen verliep ook in een opgewekte stemming. Niemand wilde weg, maar de deur moest dicht.

DE WAARDE VAN HET PUBLIEKE EVENEMENT

De grootste waarde van het evenement was de culturele diversiteit binnen de groep aanwezigen, en het feit dat ze samen aten, met elkaar praatten en naar elkaar luisterden. Dit droeg bij aan een beter begrip van de realiteit waarmee mensen met een migratieachtergrond te maken hebben. Omgekeerd droegen de gesprekken er voor mensen met een migratieachtergrond toe bij dat ze zich gehoord, gezien en gewaardeerd voelden om wie ze zijn. Zowel mensen met als zonder migratieachtergrond gaven ons deze feedback.

Een ander pluspunt was dat we gebruik konden maken van de locatie Waterval. De beschikking over een professionele keuken en een enorme eetzaal droeg in hoge mate bij aan het succes van het evenement.

Het evenement houden op de dag waarop heel Nederland vrijheid en vrede viert, paste perfect bij het karakter van het evenement zoals we het voor ogen hadden en had als bijkomend voordeel dat het gemakkelijker was om gasten aan tafel te krijgen.

TIPS

- Werken met mensen die de taal van het gastland (nog) niet beheersen en met wie de begeleider geen andere taal spreekt, vereist andere communicatiemethoden of de hulp van tolken. Onze ervaring leert dat er vaak wel iemand in een groep is die in meer of mindere mate kan vertalen. Soms zelfs meerdere mensen. Maak daar gebruik van! En onderschat de vindingrijkheid van deelnemers die de taal niet (goed) beheersen niet. Velen van hen zijn bijvoorbeeld erg bedreven in het gebruik van spraakvertalingsprogramma's op hun telefoon. Hoewel vertalen tijd kost, zullen je workshops er baat bij hebben als taalbarrières worden weggenomen. Bovendien, vooral wanneer de tolken deelnemers zijn, zal het hen een goed gevoel geven om te kunnen vertalen.
- In verband met het voorgaande: gezien de geplande tijd voor een workshop en het feit dat vertalingen tijd kosten, is het beter om niet te veel activiteiten te plannen waarbij taal essentieel is (zoals activiteiten die te maken hebben met het vertellen van verhalen).
- Als er gekookt moet worden tijdens een publieksevenement, is de mogelijkheid om gebruik te maken van een goed uitgeruste keuken een groot voordeel.
- Door deelnemers te betrekken bij de planning en voorbereiding van een publieksevenement, vergroot je hun gevoel van verbondenheid en het plezier.

BIJLAGEN

EEN RADIOPROGRAMMA OF PODCAST MAKEN

Welke apparatuur heb je nodig voor de radio?

INLEIDING

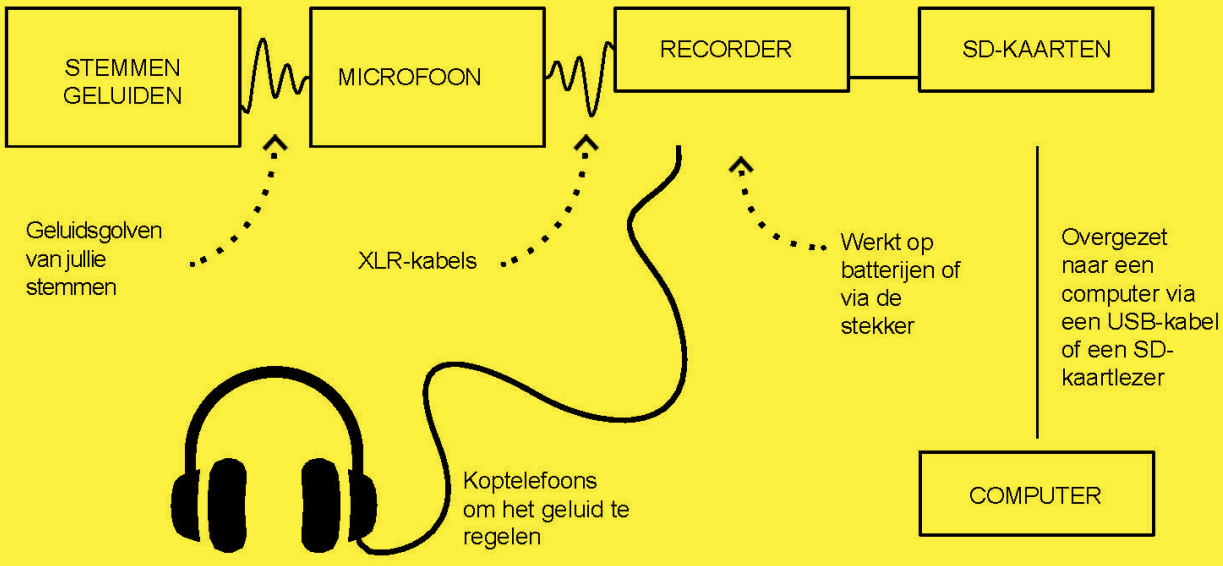
We beginnen met een overzicht van radioapparatuurdie geschikt is voor elk budget, zodat het gemakkelijker wordt om workshops over radio en taal in alle contexten te organiseren.

We presenteren een duidelijke aanpak voor het gebruik van radioapparatuur. De nadruk ligt op het bijbrengen van praktische vaardigheden. Het idee is om het proces te ontrafelen door praktisch advies en gedetailleerde richtlijnen te bieden, zodat de radioapparatuur effectief kan worden gebruikt. Soms denken begeleiders en deelnemers dat radio te ingewikkeld is, maar door eenvoudige instructies te volgen, zul je zien dat je al snel geweldige dingen voor elkaar kunt krijgen.

Het uiteindelijke doel is om zowel beginnende als ervaren begeleiders en deelnemers in staat te stellen zich zelfverzekerd en bekwaam te voelen in het gebruik van radioapparatuur.

Door de basisprincipes van het gebruik van radioapparatuur door te geven, willen we deze toegankelijk maken voor een breed scala aan docenten en begeleiders, zodat zij deze in hun eigen context kunnen toepassen, ongeacht hun kennisniveau of financiële middelen.

STAPPEN VOOR HET OPNEMEN



Aan de hand van deze tekening kan je de basiswerking van een radio-installatie begrijpen.

DE APPARATUUR

Hier volgen enkele suggesties voor apparatuurpakketten, afhankelijk van het budget, om radio-taalworkshops te organiseren met een groep van 10 tot 15 cursisten

> GEEN FINANCIËLE MIDDELEN:
Mobiele telefoon met opname-app

Het is prima mogelijk om opnames te maken met de ingebouwde dictafoonfunctie van je mobiele telefoon. De audiobestanden kunnen vervolgens via een computer worden opgehaald om ze af te spelen of te bewerken.

Het onmiskenbare voordeel van deze methode is het gebruiksgemak. Het biedt volledige toegankelijkheid voor alle deelnemers, zonder dat er specifieke uitgaven nodig zijn. Ze kunnen dan aan het einde van de cursus gemakkelijk hun eigen opnames maken.

Het nadeel is dat het een beperkte ervaring is en dat deelnemers niet met echte radioapparatuur aan de slag kunnen, wat een opname een professionele uitstraling geeft, boeiender is en resulteert in een uitstekende geluidskwaliteit.

> BUDGET VAN ONGEVEER € 500
Als je een budget hebt voor radioapparatuur, raden we je ten zeerste aan dit geld aan een hoger doel te besteden. Opnemen met telefoons is prima, maar het biedt echt een meerwaarde om over de apparatuur voor de radio-taalworkshops te beschikken.

Om op te nemen:
3 Zoom H5 met windschermen
2 SD-kaarten

Om te luisteren:
4 Fun Generation HP-7-hoofdtelefoons
1 Bluetooth-luidspreker met minijack-ingang (JBL GO2)

Extra:
1 Zoom H1
1 mini-SD-kaart

Deze configuratie vormt een uitstekende basis voor het geven van workshops over radiotaal. Ze biedt een harmonieuze combinatie van optimale opnamekwaliteit, gebruiksflexibiliteit en robuustheid. Het is basisapparatuur die een goed resultaat oplevert. Bovendien werken de cursisten met professionele radioapparatuur, wat motiverend werkt en de workshops zeker iets speciaals geeft.

> BUDGET ROND DE € 1.000
Als je een budget hebt voor radioapparatuur, raden we je ten zeerste aan dit geld aan een hoger doel te besteden. Opnemen met telefoons is prima, maar het biedt echt een toegevoegde waarde om over de juiste apparatuur voor de radio-taalworkshops te beschikken.

Om op te nemen:
4 Shure SM58-microfoons met windscherm 4 XLR-kabels van Cordial
1 Zoom H6
2 SD-kaarten

Om te luisteren:
4 Fun Generation HP-7-hoofdtelefoons
1 Bluetooth-luidspreker met minijack-ingang (JBL GO2)

Bonus:
2 Zoom H5
2 SD-kaarten

Met deze apparatuur kun je een mini-radiostudio opzetten. Het gebruik ervan is de moeite waard omdat het dichter bij traditionele radiomethoden staat. Dankzij de flexibiliteit kun je het gemakkelijk aanpassen aan verschillende radioformats. De robuustheid van de apparatuur garandeert een goede betrouwbaarheid. Het is een prima set apparatuur voor het voorgestelde budget, zo niet bijna professioneel. De geluidskwaliteit is aanzienlijk en het gaat lang mee.

> ONBEPERKT BUDGET: ONGEVEER € 4.000

Als je een budget hebt voor radioapparatuur, raden we je echt aan om dit geld aan een hoger doel te besteden. Het is prima om met telefoons op te nemen, maar het geeft echt een meerwaarde om de apparatuur voor de radiotaalworkshops te hebben.

Om op te nemen:
4 Sennheiser MD21-U- of DO21B LEM-microfoons met windschermen
4 x 3 m Vovox- of Sommer-XLR-kabels RodeCaster Pro
2 SD-kaarten van 32 GB

Om naar te luisteren:
1 Bluetooth-luidspreker met mini-jack-ingang (UE BOOM / BOSE Soundlink)4 Sony MDR-7506-hoofdtelefoons

Dit is de ideale configuratie voor radioapparatuur. Het is professionele apparatuur, robuust en veelzijdig: je kunt er elk soort radiocontent mee maken. Het is eenvoudig in gebruik, zelfs voor beginnende gebruikers, en de geluidskwaliteit is goed. Al met al is deze configuratie een optimale keuze voor iedereen die op zoek is naar een complete radio-ervaring, waarbij kwaliteit en gebruiksgemak worden gecombineerd met een passend budget.

Bonus:
2 Zoom H5
2 SD-kaarten

Met deze zelfstandige recorders kun je snel opnames maken zonder microfoons aan te sluiten. Ze zijn bijvoorbeeld ideaal voor vox pops of voor kruisinterviews tussen twee personen.

CHECKLIST VOOR EEN WORKSHOP

Hier volgt een lijst met de minimale uitrusting die je mee moet nemen naar je workshops

- Microfoons
- Windschermen
- XLR-kabels
- Recorders
- SD-kaarten
- Reserve SD-kaarten
- Koptelefoons
- Reservebatterijen
- Luidspreker

Opnametechnieken

HOE HET WERKT: OPNEMEN

Hier volgt een basisgids voor het gebruik van radioapparatuur. Deze gids sluit aan bij de hierboven gepresenteerde informatie.

1. **Stroomvoorziening:** Zorg ervoor dat de recorder correct van stroom wordt voorzien. U kunt hem van stroom voorzien met batterijen, via de USB-poort of via een netsnoer.

2. **SD-kaart plaatsen:** Plaats een SD-geheugenkaart in het kaartsleufje aan de zijkant van het apparaat.

3. **Microfoon aansluiten (indien nodig: voor H5 en H6; voor H1 is dit niet nodig):** Als u een of meer externe microfoons gebruikt, sluit deze dan met XLR-kabels aan op de XLR-poort van de recorder.

4. **Schakel de recorder in:** Houd hiervoor de AAN/UIT-knop enkele seconden ingedrukt.

5. **Audio-ingangen en -uitgangen instellen**

Sluit voor deze stap een hoofdtelefoon aan op de audio-ingang van je recorder. Dit is de ingang met dit logo



Stel de juiste ingangsniveaus in met behulp van de bedieningsknoppen aan de bovenkant van het apparaat. Dit heeft betrekking op het geluid dat de recorder binnenkomt. Spreek hiervoor een paar zinnen in de microfoons (niet alleen „1-2 test“, zodat je tijd hebt om de instellingen aan te passen) en kijk naar de vu-meter (of niveaumeter).



Deze geeft de ingangsniveaus aan, d.w.z. of het geluid verzadigd is. Deze moeten over het algemeen tussen -12 en -6 liggen. Als het scherm in kleur is, zijn ze groen of oranje. Als ze rood zijn, moet je het geluid zachter zetten.

Zet het volume vervolgens iets zachter voordat je je koptelefoon opzet, voor het geval het te hard zou zijn. Wat je hoort, is het geluid dat uit de recorder komt. Stel het volume van je koptelefoon zo in dat het prettig aanvoelt. Let erop dat je het niet te hard zet, anders kun je jezelf letsel toebrengen.

6. **Opnamemodus selecteren:** Gebruik het scherm om de gewenste opnamemodus te selecteren. Je kunt kiezen uit verschillende audioformaten en stereoconfiguraties. WAV is het beste formaat, maar neemt veel ruimte in beslag. Je kunt ook in MP3 opnemen. Raadpleeg de gebruikershandleiding van je apparaat als je hulp nodig hebt bij het navigeren door het scherm, maar het is meestal vrij intuïtief.

7. **Opname starten:** Druk op de opnameknop op het voorpaneel om de opname te starten.

   Afhankelijk van de recorder zijn de indicatoren die worden weergegeven tijdens het opnemen:
   - De verstreken opnametijd wordt op het display weergegeven.
   - Een rode of zwarte cirkel op het scherm
   - De opnameknop wordt rood

We vergeten vaak op te nemen...! Controleer daarom tijdens het gebruik van de recorders gerust meerdere keren of ze goed opnemen.

8. **Opname stoppen:** Om de opname te stoppen, drukt u nogmaals op de opnameknop.

9. **Druk op afspelen en controleer wat je zojuist hebt opgenomen:** Gebruik de navigatieknoppen om de opnames te openen en de geluidskwaliteit te controleren. Als deze niet goed is, los het probleem dan op en neem opnieuw op.

10. **Bestanden overzetten:** Je kunt opgenomen bestanden naar je computer overzetten door de SD-kaart te verwijderen en deze via een kaartlezer op je computer aan te sluiten, of door de USB-kabel te gebruiken die bij de recorder is geleverd.

Met deze basisstappen kun je aan de slag met opnemen. We raden je aan ermee te experimenteren voordat je aan je eerste radiotaalworkshop begint. Je kunt bijvoorbeeld mensen interviewen die je kent, of je eigen straatinterviews houden over onderwerpen die je leuk vindt.

Voor meer informatie over specifieke functies raden we je aan de gebruikershandleiding voor de

Zoom H5 te raadplegen:
https://zoomcorp.com/media/documents/F_H5_QuickGuide.pdf

Zoom H1:
https://zoomcorp.com/media/documents/F_H1n_v4z7KXJ.pdf

Zoom H6:
https://www.zoom.co.jp/sites/default/files/products/downloads/pdfs/F_H6.pdf

Rodecaster:
https://rode.com/fr/user-guides/rodecaster-pro/

HOE HET WERKT:
DE MICROFOON VASTHOUDEN

De microfoon wordt dicht bij de mond van de spreker gehouden, op een afstand van ongeveer 15 cm. Hier volgen enkele technieken voor een optimale opname:

Sta rechtop, met de schouders naar achteren.

Houd de elleboog waarmee u de microfoon vasthoudt langs uw lichaam en beweeg gewoon uw onderarm naar voren (als u uw arm strekt met uw elleboog ver van uw lichaam, raakt u snel vermoeid). Wanneer u uw hoofd of lichaam beweegt, moet de microfoon met u meebewegen.

Zorg dat u comfortabel staat of zit, zodat u niet moe wordt tijdens het gebruik van de microfoon.

Beweeg de kabels zo min mogelijk, want dit veroorzaakt 'storende' geluiden die in de opnames terechtkomen.

Het is niet nodig om luid in de microfoon te spreken. Iedereen kan zich uitdrukken met zijn

Natuurlijke toon en klankkleur. Een 'radio-stem' is een ontspannen en evenwichtige stem.

Het verdient de voorkeur om staand op te nemen; vermijd banken of achteroverleunende houdingen om een dynamische stem te garanderen.

Gebruik een koptelefoon tijdens het opnemen, zodat je weet wat er wordt opgenomen.

"IK HOOR GEEN STEEK!"

Hier volgen enkele probleemsituaties die je met een koptelefoon kunt herkennen.

> Je hoort helemaal niets

Misschien...
De microfoon is niet goed aangesloten: controleer de aansluiting.
De kabel tussen de microfoon en de recorder is defect: vervang de kabel
De hoofdtelefoon is defect: vervang de hoofdtelefoon
Het volume van de hoofdtelefoon staat op het minimum: zet het volume van de hoofdtelefoon hoger
De hoofdtelefoon is niet goed aangesloten: in veel gevallen steken gebruikers de hoofdtelefoon op de verkeerde plek in de recorder. Controleer of de hoofdtelefoon is aangesloten op de plek waar het hoofdtelefoonpictogram staat.
De microfoons staan niet aan: zet het volume van de microfoons hoger.
De microfoon is defect (zeer zeldzaam): vervang de microfoon

> U hoort een krakend of zoemend geluid

Misschien...
Er is een mobiele telefoon in de buurt die straling uitzendt bij het ontvangen van gegevens: verplaats de telefoon of schakel deze uit. De kabel tussen de microfoon en de recorder is defect: vervang de kabel
De microfoon is niet goed aangesloten: controleer de aansluiting.
Een elektrisch apparaat, zoals een airconditioner of koelkast, maakt geluid: u kunt de stekker eruit trekken.

> Hoor je niet veel

Misschien..
.
De microfoon staat ver van de geluidsbron: breng hem dichterbij.
Het volume van de hoofdtelefoon staat op het minimum: zet het volume van de hoofdtelefoon hoger.
De microfoons staan niet aan: zet het volume van de microfoons hoger.

IN DE PRAKTIJK

Voordat je een workshop radiotaal geeft en om het goed aan je cursisten te kunnen uitleggen: oefen.

Vraag iemand uit je naaste omgeving om als 'proefkonijn' te fungeren.

→ Plaats de microfoon zo dat deze op één lijn ligt met de mond van de persoon die wordt opgenomen.

→ Begin met opnemen.

→ Stel je geïnterviewde een vraag (bijv. 'Wat heb je vanmorgen gegeten?') om het opnameniveau aan te passen. Pas indien nodig je koptelefoon aan.

→ Luister naar de opname om te controleren of alles goed werkt.

Je kunt deze oefening aan het begin van je radiotaalworkshops herhalen met deelnemers om te controleren of alles goed werkt.

TIPS OVER DE APPARATUUR

Hier volgen enkele tips, afgeleid van incidentele ongelukkige ervaringen, die we graag met u willen delen om u te helpen bij problemen met de apparatuur.

* Zorg altijd voor een 'back-up' voor het geval de apparatuur uitvalt. Hoewel de apparatuur over het algemeen betrouwbaar is, kunnen er af en toe onverklaarbare storingen optreden die de continuïteit van je workshop in gevaar brengen. Zonder een back-upstrategie loop je het risico dat je niet verder kunt gaan met je workshop. Wees voor je radiotaalworkshop voorbereid door een reserve-recorder, essentiële kabels, batterijen en SD-kaarten mee te nemen, aangezien het ter plekke lastig kan zijn om een storing op te sporen en te verhelpen.

* Gebruik gekleurde windschermen en kabels. Dat ziet er mooier en vrolijker uit. Het maakt het ook makkelijker om te zien wie er aan het woord is. Zo komt ingang 1 overeen met de microfoon met het gele windscherm, ingang 2 met de microfoon met het rode windscherm, enzovoort. Om het nog praktischer te maken, kun je gekleurde stickers op de recorder plakken die overeenkomen met de windschermen.

* Vergeet de batterijen niet – zorg dat je de juiste hebt! Meestal heb je AA-batterijen nodig, maar soms heb je AAA-batterijen nodig (bijvoorbeeld voor de Zoom Hn1). En er zijn grote verschillen tussen merken. In deze vergelijking https://www.youtube.com/watch?v=oUQfMTSzeI4, gemaakt door "Brico-lage c'est cool", laat de videomaker zien dat sommige goedkope batterijen meer energie bevatten dan batterijen van bekende merken. Je kunt ook oplaadbare batterijen gebruiken.

* Vergeet niet je oplaadbare batterijen en Bluetooth-luidspreker op te laden vóór de radiotaalworkshops, en vergeet je opladers niet.

* Controleer de SD-kaarten voor gebruik door een willekeurige opname te maken en deze af te spelen.

* Overlaad jezelf niet met apparatuur. Als je 10 deelnemers hebt en ze allemaal een recorder geeft, krijg je uiteindelijk 10 verschillende opnames op 10 verschillende SD-kaarten. Het kost veel werk om het geluidsmateriaal te ordenen, maar bovendien loop je tijdens de workshop het risico dat alle deelnemers je om hulp vragen bij een technisch probleem. Ons advies: vorm groepjes en verdeel de taken binnen die groepjes. Zo kunnen de deelnemers ook samenwerken. Voor 10 deelnemers zijn 3 à 4 opnameapparaten voldoende.

* Maak de geheugenkaarten snel leeg na de workshop. Zo voorkom je dat je geluiden 'kwijtraakt', niet meer weet wat bij wat hoort en maanden later urenlang op een kaart naar een opname moet zoeken. Luister na je workshop, of de volgende dag, naar de opnames, sla ze op een computer op en maak de kaarten leeg. Ga geen nieuwe workshop geven met opnames van je vorige workshop nog op je SD-kaarten.

* Vermijd zo veel mogelijk galmende ruimtes. Het is vermoeiend om in zulke ruimtes te praten en te luisteren. Het levert ook onaantrekkelijke opnames op. Als je geen andere keuze hebt, stel dan een tijdschema op om ervoor te zorgen dat mensen niet tegelijkertijd praten. Je kunt ook voorstellen om tegenover elkaar opnames te maken, in plaats van afzonderlijk op hetzelfde moment in dezelfde ruimte.

Na de workshop – Bewerken

Na afloop van de workshops zet je de kaarten over naar je computer om de door de cursisten opgenomen geluiden terug te halen. Vervolgens kun je sommige opnamen bewerken, zodat je ze kunt delen met de cursisten. Je kunt bijvoorbeeld meerdere geluidsopnames in één opname combineren (bijvoorbeeld: combineer een monoloog met geluiden die door cursisten zijn opgenomen om de monoloog te illustreren), muziek toevoegen en momenten van aarzeling wegknippen (let erop dat momenten van aarzeling

BEWERKEN

We raden je aan om Reaper als bewerkingssoftware te gebruiken. Je kunt het downloaden op https://www.rea-per.fm/download.php

Het werkt met de besturingssystemen Linux, macOS en Windows. Elke keer dat je het opent, kun je kiezen of je al dan niet een financiële donatie aan de ontwikkelaars wilt doen.

Hier volgen enkele basisstappen voor het bewerken van audio in Reaper:

Een project aanmaken

- Start Reaper op.
- Ga naar `Bestand` > `Nieuw project` om een nieuw project aan te maken.

Audiobestanden importeren

- Sleep audiobestanden vanaf je computer naar het hoofdvenster van Reaper.
- Of gebruik `Invoegen` > `Mediabestand` om audiobestanden te importeren

Audioclips bewerken

- Het belangrijkste gereedschap voor het bewerken van audioclips in Reaper is het Trim-gereedschap. Hiermee kun je audioclips splitsen.

Plaats de cursor op de plek waar je de clip wilt knippen. Klik op de audioclip om deze te selecteren.

Druk op de `S`-toets om de clip op de cursorpositie te splitsen.

Zodra je de clip naar wens hebt bijgesneden, klik je op het gedeelte dat je wilt verwijderen en druk je op de `Delete`-toets om het te verwijderen.
Hier is een video die je kunt bekijken.

Met deze methoden kun je eenvoudig delen uit je audiobestand verwijderen. Dit kan bijvoorbeeld een moment van aarzeling zijn, of een lange „stilte“ aan het begin, tussen het moment waarop deelnemers beginnen met opnemen en het moment waarop ze beginnen te spreken.

Je kunt ook de volgorde van je fragmenten wijzigen door audiofragmenten te verplaatsen.

Om een audioclip te verplaatsen, klik je met de linkermuisknop en houd je deze ingedrukt. Je kunt de audioclips vervolgens over de tijdlijn van je project verplaatsen. Zo kun je de volgorde van de clips aanpassen

Reaper biedt ook de mogelijkheid om twee audiofragmenten in elkaar te laten overvloeien. In sommige gevallen zorgt dit voor een vloeiendere overgang tussen twee delen. Om dit te doen, sleep je het einde van het ene audiofragment naar het begin van het andere.
Hier is een video die je kunt bekijken.

Door deze tools te combineren, kun je basisbewerkingen uitvoeren op je audioclips, zoals knippen, verplaatsen en de timing aanpassen.

Volume aanpassen

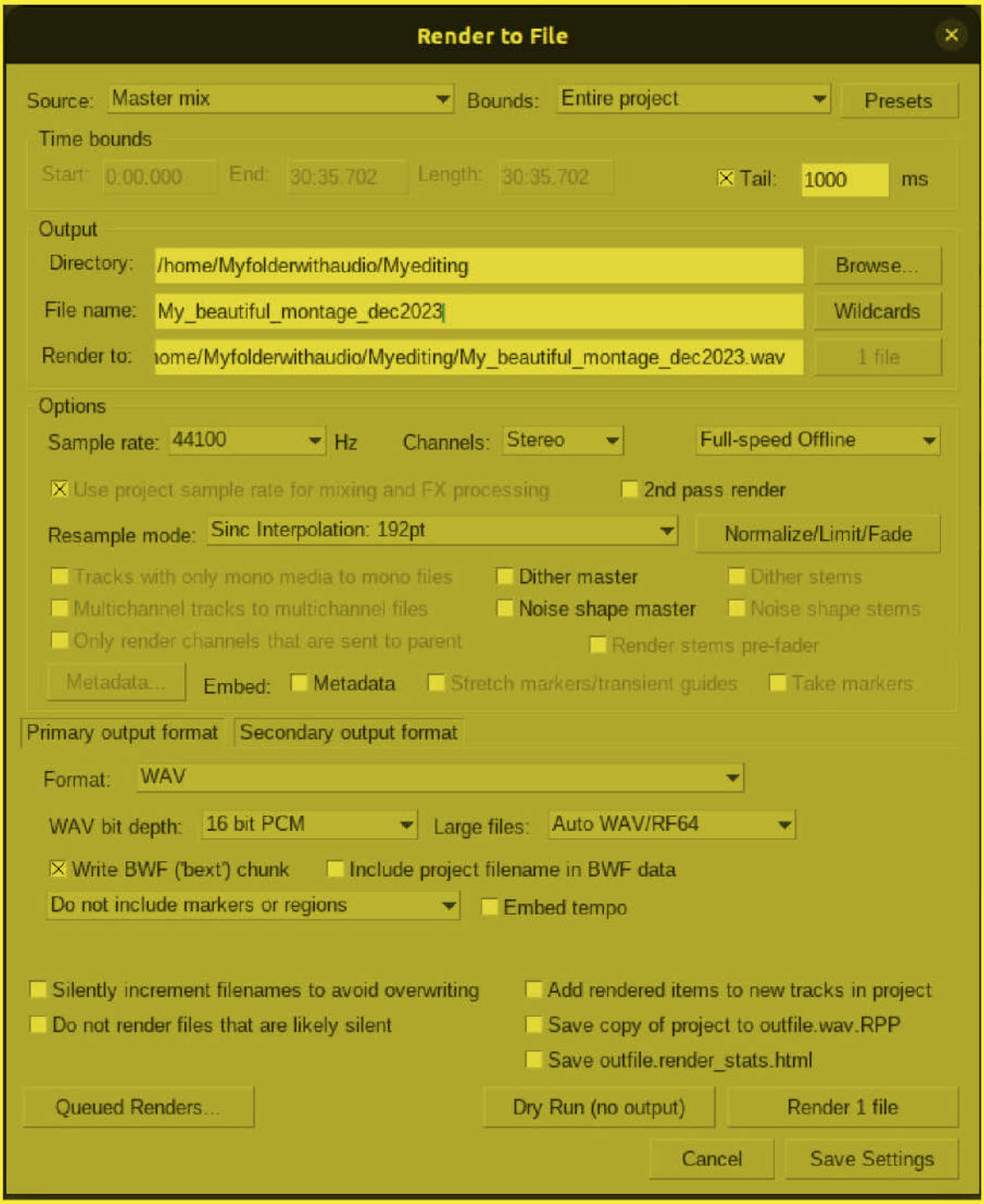
Idealiter zou het volume tijdens de hele bewerking gelijkmatig moeten zijn.

Als een clip te luid is, kunt u het volume verlagen door uw muis boven aan de audioclip te plaatsen; er verschijnt een pijltje. Klik en sleep de muis naar beneden.



Exporteren voor verzending

Je bent klaar. Exporteer je bewerkte creatie via `Bestand` > `Renderen`. Hierdoor wordt een audiobestand aangemaakt dat je kunt delen.



Selecteer bovenaan bij “Bounds” de optie “Entire project”. Je kunt ook “Time selection” selecteren als je slechts een deel van je project wilt exporteren.

Bij “Map”: klik op “Bladeren” om aan te geven waar je het project op je computer wilt opslaan. Dit is belangrijk om te voorkomen dat je het kwijtraakt

Bij “Bestandsnaam”: kies een naam voor je uiteindelijke audiobestand. We raden je aan de datum te vermelden en een duidelijke naam te kiezen, zodat je het bestand jaren later indien nodig gemakkelijk kunt terugvinden.

Voor „Sample rate“: Dit is de bemonsteringsfrequentie; selecteer 44100 Hz.

Voor ‘Formaat’: selecteer WAV of MP3. WAV is het formaat voor audio van hoge kwaliteit. Het is het beste formaat, maar levert ‘zware’ bestanden op. MP3 is prima. Als je je creatie via berichtenapps of per e-mail wilt delen, raden we MP3 aan.

Als je WAV selecteert, kies dan voor WAV-bitdiepte: 16-bit PCM. Als je MP3 selecteert, kies dan voor Bitsnelheid: 320 kbps

Klik op ‘1 bestand renderen’.

Je audiobestand is aangemaakt. Je vindt het in de map die je eerder hebt gekozen.

Deze stappen bieden een basisinleiding tot audiobewerking in Reaper. Er zijn talrijke online bronnen beschikbaar om je te helpen. Op YouTube kun je bijvoorbeeld in de zoekbalk invoeren wat je wilt doen en daar ‘Reaper’ aan toevoegen; je vindt dan allerlei tutorials (bijvoorbeeld ‘Making Reaper fades’).

Reaper biedt ook een uitgebreide gebruikershandleiding: reaper.fm/userguide.php

TIPS VOOR HET BEWERKEN

**Bewerk weinig, bewerk goed: houd het simpel, knip weinig weg, pas weinig aan. Als je te hard je best doet om iets perfect te krijgen, ben je er uren en uren mee bezig en zal het resultaat niet erg overtuigend zijn. Laat ruimte voor aarzeling en ademhaling, want dit zorgt ook voor een natuurlijke opname;

**Maak regelmatig een back-up van je project: dit is erg belangrijk als je niet ‘alles kwijt wilt raken’. Je computer kan bijvoorbeeld plotseling uitvallen.

* Gebruik `Bestand` > `Project opslaan` om je werk op te slaan.

GELUIDEN EN OPNAMES DELEN

Er zijn verschillende manieren om geluiden te verspreiden, afhankelijk van het formaat en de behoeften van het moment. Ik wil graag een manier voorstellen die we vaak gebruiken voor onze Blabla-workshops over radiotaal.

Via berichtenapps (WhatsApp, Telegram, Signal...)

Je kunt je Reaper-bewerkingen, geëxporteerd als .MP3-bestanden, uitzenden via berichtenplatforms zoals WhatsApp, Signal of Telegram. Het voordeel is dat je cursisten gemakkelijk kunt bereiken door een groep voor je taalcursus aan te maken, en dat deze cursisten hun audiocreaties desgewenst kunnen delen met hun vrienden en familie.

Open WhatsApp, Telegram of Signal op je computer via de computerversie.
Klik op de volgende link om
https://web.whatsapp.com/ te openen
https://web.telegram.org/
https://signal.org/fr/download/ Zo werkt

het voor WhatsApp:

Zodra de app is verbonden met je computer, sleep je het audiobestand dat je wilt delen (.mp3-bestand) naar het gesprek waarin je het wilt delen. Het audiobestand verschijnt als een spraakbericht, klaar om te worden beluisterd.
Je kunt het ook in het gesprek importeren door op ‘bijvoegen’ te klikken (de paperclip of ‘+’ onderaan het gesprek) en vervolgens op ‘Document’. Het geluidsbestand verschijnt in het gesprek als een .mp3-bestand, klaar om te worden gedownload.



LP0 - COMMUNICATIEDOEL

Inleiding *tot* de [redacted] 'mic'

Vereiste voorkennis: de deelnemers kennen enkele woorden in de lokale taal om zichzelf voor te stellen.

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN

Aan het einde van deze workshop zijn de deelnemers in staat om:

- zich op een informele manier voorstellen met een zeer eenvoudige woordenschat
- de radiotools te installeren
- de radiotools te benoemen en hun functies te beschrijven
- een goede houding aannemen (de microfoon naast de mond houden, rechtop zitten tijdens het opnemen, een koptelefoon dragen om te luisteren naar wat er wordt opgenomen)
- de radioapparatuur te gebruiken

Ze beseffen dat het maken van radio toegankelijk is.

Workshop 1-2 uur en 15 minuten

> VOORBEREIDING EN MATERIAAL

- Een balletje
- Maak papiertjes klaar met de namen van de radio-apparatuur (recorder, kabels, microfoons enz.)
- Maak een dialoog voor waarin twee personen zichzelf voorstellen, of zoek er een op (zie een voorbeeld op p. 2 van de bijlage)
- Maak een waar-of-onwaar-oefening over de dialoog en druk deze voor elke leerling af (zie voorbeeld op p. 2 van de bijlage)
- Print de dialoog voor elke cursist uit
- Maak toestemmingsformulieren klaar om te ondertekenen en druk deze af (zie een sjabloon op p. 101 van deze handleiding)
- Whiteboard en stiften
- Videoprojector en computer (als je een presentatie gebruikt)
- Recorders, microfoons, koptelefoons, luidspreker, kabels en SD-kaarten of gewoon telefoons

> INTRODUCTIE EN WELKOM - 30 min

Terwijl je wacht tot alle cursisten zijn gearriveerd, voer je een kort gesprek over de volgende onderwerpen: hoe heet je? Wat doe je voor de kost? Kom je van ver? Het idee is om een eerste vertrouwensband op te bouwen en het taalniveau van de cursisten te peilen.

Zodra iedereen aanwezig is en voordat je begint, zeg je kort iets over de doelstellingen van de workshops.

Begin met enkele ijsbrekeractiviteiten om de groep op hun gemak te stellen.

> TAALGEDEELTE - 30 min

Spel

- Vragen met een bal: ga in een kring staan. Gebruik de bal. Vraag iemand aan de andere kant van de kring: "Hoe heet je?" en gooi de bal naar die persoon (bij voorkeur iemand die de taal beter beheerst). Die persoon vangt de bal en noemt zijn of haar naam. Je kunt vragen om een volledige zin te maken: "Mijn naam is ...". De leerling maakt de zin af, stelt vervolgens de vraag aan iemand anders en gooit de bal naar die persoon. Iedereen moet kunnen meedoen. Je kunt, afhankelijk van het niveau van de cursisten, andere vragen introduceren: hoe oud ben je? Waar kom je vandaan? Waar woon je? Heb je kinderen? Welke taal spreek je?
- Ga in de klas zitten en schrijf die vragen en antwoorden op het bord. Geef de cursisten de tijd om ze op te schrijven als ze dat nodig hebben of willen.

Dialoog

- Luister meerdere keren naar de dialoog; stel er algemene vragen over (hoeveel mensen praten er? Zijn ze vrienden? Waar zijn ze? Waar hebben ze het over?).
- Deel de waar-of-onwaar-vragenlijst uit en luister stukje bij beetje naar de dialoog, zodat de cursisten de vragen kunnen beantwoorden; corrigeer daarna met de hele groep.
- Deel aan elke leerling een afgedrukt exemplaar van de dialoog uit.

PAUZE – 15 min

> VERKENNING VAN DE RADIO-INSTRUMENTEN - 30 min

- Zet al je radioapparatuur op een tafel.
- Geef de leerlingen de papiertjes met de namen van de apparaten en vraag hen elk papiertje voor het juiste apparaat te leggen. Zodra de papiertjes op hun plaats liggen, vraag je bij elk apparaat: "Wat is dit?"
- Maak groepjes van 2 tot 4 cursisten. Vraag elke groep om een recorder, een microfoon, een kabel, enz. te pakken. Elke groep moet zelf uitzoeken hoe de apparaten werken. Doe het niet voor hen. Ze leren door het zelf te doen. Loop van groep naar groep om te kijken of ze hulp nodig hebben.
- Vat aan het einde van deze activiteit de stappen samen in eenvoudige zinnen:
- „Ik sluit de kabel aan op de microfoon. Ik sluit de koptelefoon aan, ik zet de recorder aan. Ik neem op, …"
- Laat de leerlingen zien hoe ze moeten zitten en in de microfoon moeten spreken.

> AFSLUITENDE RADIO-OPDRACHT – 30 min

- Verdeel de leerlingen in duo's of groepjes van drie rond één opnameapparaat (het mogen dezelfde groepjes zijn). Ze gaan elkaar interviewen.
- Elke groep neemt een opnameapparaat, microfoons en koptelefoons. Schrijf op het whiteboard welke vragen de leerlingen aan hun partner zullen stellen: Hoe heet je? Waar kom je vandaan? Welke talen spreek je? Waar woon je nu?
- In elke groep interviewen de leerlingen elkaar en nemen ze het interview op. In de groepen met 2 leerlingen zijn er 2 opnames (elke leerling is zowel interviewer als geïnterviewde). In de groepen met 3 leerlingen moet elke leerling minstens één keer de geïnterviewde zijn (voor deze groepen zijn er 3 opnames).
- Luister aan het einde van de workshop gezamenlijk naar alle opnames (minimaal 15 minuten). Gebruik de luidspreker.

> AFSLUITING EN ONDERTEKENING VAN TOESTEMMINGSFORMULIEREN – 15 min

- Vraag de deelnemers wat ze wel en niet leuk vonden tijdens de workshop.
- Leg uit dat iedereen een formulier moet ondertekenen waarin staat dat hij of zij ermee instemt om opgenomen te worden. Deel de toestemmingsformulieren uit en maak er een gezellig moment van waarbij je ook even een praatje maakt; zet eventueel wat muziek op. Als je het goed uitlegt en er ontspannen mee omgaat, zullen ze het niet vreemd vinden. Schakel de hulp in van een vertaler of van een van de cursisten die de taal beter beheerst om het doel van deze handtekening uit te leggen.

TIPS VOOR BEGELEIDERS

Vertrouw erop dat de cursisten zelf de radiotools kunnen ontdekken… ze redden zich wel. Tegenwoordig zijn we allemaal, ongeacht onze leeftijd, erg gewend aan het omgaan met technologische apparaten. Je kunt even langskomen om ze te helpen als dat nodig is. Maar zorg ervoor dat je het niet voor hen doet. Raak de apparatuur zo min mogelijk aan, laat het ze gewoon zien.

Voor de laatste opdracht: vorm gemengde groepjes rond één opnameapparaat, zodat ze elkaar kunnen helpen. Begeleid degenen die jouw hulp het hardst nodig hebben.

REFERENTIES

- Fisher, W. R. (1984). *Narration as a Human Communication Paradigm: The Case of Public Moral Argument.* Communication Monographs, 51(1), 1–22.
- Haas de, H. (2024). *Changing the Migration Narrative: On the Power of Discourse, Propaganda and Truth Distortion.* IMI Working Paper No. 181 / PACES Project Working Paper No. 3. Amsterdam: University of Amsterdam.
- Heldke, L. (2003). *Exotic Appetites: Ruminations of a Food Adventurer.* Routledge.
- Hooks, b. (1994). *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom.* Routledge.
- Lorenzoni, F. (2017). *Nove motivi per dare spazio alla narrazione orale nella scuola.* Centro Asteria.
- McBeth, M. K., Jones, M. D., & Shanahan, E. A. (2015). *The Narrative Policy Framework. In The Science of Stories.*
- Mannur, A. (2010). *Culinary Fictions: Food in South Asian Diasporic Culture.* Temple University Press.
- OHCHR. (2023). *Reframing Narratives on Migration.* Haut-Commissariat des Nations unies aux droits de l'homme.
- Pennebaker, J. W. et Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. Journal of Cognition and Emotion. 10(6) : p. 601-626.
- https://www.hrw.org/news/2026/06/10/questions-and-answers-the-eu-pact-on-migration-and-asylum
- https://www.politico.eu/article/italy-far-right-leader-giorgia-meloni-migration/
- https://www.infomigrants.net/en/post/70346/eu-migrant-return-hubs–explained
- https://www.bbc.com/mundo/articles/c394y293lw9o
- https://www.euronews.com/my-europe/2026/06/11/why-europes-labour-needs-clash-with-its-migration-policy
- https://www.notizie.it/en/What-changes-in-the-EU-migration-and-asylum-pact-decree-Giorgia-Meloni%27s-decision./
- https://immigrationmonitor.com/eu-migration-and-asylum-update-may-2026-new-pact-border-screening-return-hubs-and-asylum-reforms-explained/#fn7
- https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/pact-migration-and-asylum/legislative-files-nutshell_nl
- http://www.lemonde.fr/en/international/article/2026/03/26/eu-parliament-votes-through-measures-to-deport-migrants-to-return-hubs_6751830_4.html
- https://www.refugeehelp.nl/nl/asylum-seeker/news/100664-op-12-juni-2026-gaat-het-europese-migratiepact-in-wat-betekent-dit

IMPRESSUM

BIJDRAGEN EN REDACTIE DOOR HET PROJECTCONSORTIUM

- Radio Activité (Frankrijk) — https ://www.radio-activite.fr — Projectcoördinator
- Asinitas centro interculturale (Italië) — https ://www.asinitas.org
- Cultura Sistema (Spanje) — https ://www.culturasistema.com
- EthnoArt (Frankrijk) — https ://ethnoart.org
- Storytelling Centre (Nederland) — storytelling-centre.nl

ONTWERP EN LAY-OUT
Alexis Gautheron — www.alexisgautheron.com

PUBLICATIEJAAR
2026


Delicious Stories