



schakel NIEUWS

51

NIEUWSBRIEF - WELZIJNSSCHAKELS VZW - JAARGANG 12 - NR 51 - VERSCHIJNT DRIEMAANDELIJKS - P209822 - SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER 2013



welzijnsschakels

ELKE SCHAKEL TELT

Voedselhulp: signaal van toenemende sociale problemen

Diederik

In de vrijwilligersgroepen uit de Rupelstreek (Boom, Hemiksem, Niel en Rumst) maakte het thema voedselhulp veel gemeenschappelijke vragen en ervaringen los. Daarom brachten Mirjam en Hanne ze samen rond de tafel. Op 25 mei waren de vrijwilligers van Boom onze gastvrouwen. Hieronder volgt een korte samenvatting van de gesprekken.

Noodhulp, maar niet zonder protest!

Met het vrijwilligersengagement rond voedselhulp zetten de Welzijnsschakels in op vitale noden en behoeften bij gezinnen. Toch mogen we het niet normaal vinden dat mensen voor hun voeding afhankelijk zijn van onze steun: *'Het OCMW geeft mensen 50 euro per persoon per week. Maar dat is te weinig. Eén van de vrijwilligers heeft eens geprobeerd om met 50 euro toe te komen. Wij kunnen ons dat niet voorstellen!'*

...Voedselhulp is op zich een signaal van toenemende sociale problemen en de noodzaak om daar iets aan te doen. De noodhulp groeit. Wie hoort nog de signalen van protest?.'

Samen met Welzijnszorg wil Welzijnsschakels dit protest blijvend laten horen. We ondersteunen lokale groepen om de aandacht te vestigen op de bekommernissen die ze opvangen in hun vele contacten met mensen in armoede. Tegelijkertijd willen we goede voorbeelden in de kijker zetten. Dat ietsje meer dat mensen op een waardige manier voedsel verstrekt, niet als een aalmoes, maar als een recht.

Een toenemende vraag naar voedselhulp

Vorig jaar hebben 121.000 Belgen aangeklopt bij de voedselbank, Dat is een triest record. In heel Europa worden nu zelfs meer voedselpakketten uitgedeeld dan aan het einde van de Tweede Wereldoorlog. Het zijn trouwens niet alleen kansarmen die een beroep doen op voedselhulp. Ook veel eenoudergezinnen en gepensioneerden komen moeilijk rond.

De vrijwilligers herkennen die stijgende vraag naar voedselpakketten: 'Twee jaar geleden gaven wij één keer per maand voedselpakketten. Op een gegeven moment werd dat al twee keer per maand en ondertussen zitten we aan één keer per week. En de vraag komt van een heel divers publiek: mensen in generatiearmoede, mensen van allochtone afkomst, Roma en alleenstaande ouders. Vaak sturen OCMW's mensen door naar de Welzijnsschakel'.

Sociale innovatie of de schaamte voorbij

De sociale diensten verwijzen openlijk door naar caritatieve hulp, maar voelen zich daar wel ongemakkelijk bij. De vrijwilligers maken zich zorgen over hun eigen groeiende succes. Het is een voorbeeld van hoe sociale innovaties inspelen op ernstige sociale noden die elders niet gelenigd worden. De antwoorden die geformuleerd worden, leggen vaak nog meer problemen bloot, in dit geval schaamte en verdoken armoede.

'Soms denken we, moeten we hier niet mee stoppen en structureel werken? ... Maar dat moet ik echt tegenspreken. Je weet niet hoe het mij heeft geholpen!'

'Een pakket komen halen is niet leuk. Lang wachten, buiten in weer en wind. Mensen worden ongeduldig en reageren zich af op elkaar. Echt niet leuk, maar anders zou ik niet weten hoe ik rond moet komen. Het is een aanvulling. Of andersom, wat je hier krijgt, is de

basis. Dat probeer je zelf aan te vullen door nog eten bij te kopen, zoals bijvoorbeeld suiker of boter. Mijn zoon ging onlangs voor de eerste keer mee. Hij vond het verschrikkelijk, maar waardeert nu ook dat ik dit doe.'

Voedseloverschotten inzetten om een groep mensen op een betaalbare manier aan voeding te helpen, is alleen maar een manier om het sociaal onrecht te camoufleren.

Kwaliteit en keuzevrijheid

Met voedselhulp spelen we onmiskenbaar in op een vitale nood. Als we daarbij ook wat keuzevrijheid kunnen inbouwen, vergroten we de menswaardigheid.

'Het zou plezieriger zijn als je wat kan kiezen zodat het wat gevarieerder is. We hebben praktisch geen groenten en fruit. Of soms kennen we de groenten niet en kunnen kooklessen ons helpen er iets lekkers mee klaar te maken.'

'We maken geen pakketten op voorhand. We laten mensen kiezen. Iets mogen kiezen is anders dan krijgen.' 'Het niet meer moeten aanschuiven, zelf een beetje kunnen kiezen. Want je lust niet altijd alles wat er in je pakket zit. Je wil niet kieskeurig zijn, maar ook de kinderen lusten niet alles. En dan kan je er niets mee doen. Soms is het ook te veel van hetzelfde, te veel spaghetti bijvoorbeeld. Het zou een heel ander gevoel zijn. Daarom dat ik ook blij ben hier te kunnen helpen. Om mezelf een beter gevoel te geven, Blij dat ik ook iets kan bijdragen.'

Participatie: meer dan het voedselpakket, het luisterend oor en kansen op ontmoeting

'Het is niet evident om hier zomaar binnen te stappen. Maar het water stond zo hoog, ik moest wel, ik had geen ander keus. Ik heb veel tranen gelaten en kon hier terecht voor een knuffel. Ik heb altijd gezegd: als

ik erdoor ben, dan kom ik helpen. En nu doe ik elke dinsdag de gesprekken in het bureau.' Bij iedereen horen we hoe belangrijk ze die menselijke contacten vinden: 'Tijd maken voor het verhaal is het belangrijkste. Daarna horen de vrijwilligers van de voedselbedeling hetzelfde verhaal nog eens tijdens het uitdelen. Dat moet kunnen, zo kan er vertrouwen groeien en zien mensen steeds dezelfde gezichten.' 'Het is toch anders om bij vrijwilligers terecht te komen dan bij betaalde krachten. Het geeft meer vertrouwen. Ik ben blij dat ik hier gewoon kan zijn zoals ik ben. Hier word je nooit op het verleden vastgepind.' Het vele praktische werk dat bij voedselhulp komt kijken, dreigt soms de ontmoeting zelf in het gedrang te brengen en dat is jammer, want: 'dat "klapke" heb ik nog gehad en dat was heel plezierig. Tof dat je weet dat er nog mensen zijn die naar je luisteren.'

OOST-VLAANDEREN

De G7.

Welzijnsschakels Oost Vlaanderen organiseerde een 'train de trainers'. Zeventien mensen uit zes Oost Vlaamse Welzijnsschakels kwamen samen voor een eerste G7 kookmoment. G7 staat voor gezond, goedkoop, gemakkelijk, gezellig, gezinsvriendelijk, geen-vlees, genieten. De bedoeling is uiteraard om wat ze daar leerden door te geven in de eigen (kook)groep. We gingen bij een paar deelnemers langs om te horen of zij ook een kookactiviteit organiseren met hun groep, en wat ze opstaken uit het G7-moment.

In Geraardsbergen zakte we af naar Wijkcentrum De Poort. Monica en Ronny zijn er samen met Myriam de trekkers van de kookgroep. Eén keer per maand koken ze samen met tien tot vijftien mensen. Tijdens het groepsmoment worden voorstellen voor het menu verzameld. Monica en Ronny werken het menu verder uit en maken het boodschappenlijstje. Daarbij maken ze vooral gebruik van de

websites budgetkoken.be en dagelijkse kost van Jeroen Meus. Op beide websites staat bij de gerechten ook telkens een richtprijs. Myriam is verantwoordelijk voor de boodschappen. Alle ingrediënten worden aangekocht. De dag van het kookmoment komt de groep om 9.00u samen en worden de taken verdeeld. Tegen 12.00u zit iedereen aan tafel. De maaltijd is alleen voor wie mee kookt. Ze proberen de maximumprijs voor de maaltijd (soep, een hoofdschotel en een dessert) te beperken tot 3 euro per persoon. Meestal slagen ze daar ook in. Na het kookmoment krijgt iedereen de recepten mee naar huis. Het vegetarisch luik is wat ze als extra meekregen op de G7-vorming. De hamvraag is natuurlijk of ze dit vegetarische luik ook willen integreren in hun kookmoment. En dat willen ze zeker. In augustus wordt het kookmoment zelfs helemaal vegetarisch. Dat is een hele stap, want noch Monica noch Ronny zijn zelf vegetariër. Tot hun eigen grote verbazing hebben ze zeer

lekker vegetarisch gegeten op de G7 en ze willen die kennis dan ook graag doorgeven.

Op een zonnige zomermiddag vertelt Ronny van de Welzijnsschakels Toontje en De Zuidpoort op een Gents terras enthousiast over zijn werk als vrijwilliger. In Toontje is Ronny een van de trekkers van Happen en Klappen. Eén keer in de zes weken komen ze met een dertigtal mensen samen om een proevertje te maken voor de mensen die gebruik maken van de voedselbedeling. 'Een voedselbedeling is een noodzakelijk kwaad. Het zou niet mogen bestaan maar zolang er geen eerlijke verdeling is van het beschikbare voedsel zullen er aan de ene kant mensen zijn die naar de voedselbedeling moeten en aan de andere kant mensen die te veel voedsel weggooien. Er is een verregaande herverdeling nodig, maar zolang die niet gerealiseerd is, moeten we er maar het beste van maken.'

En dat is wat Happen en Klappen met de proevertjes wil doen. Happen en Klappen maakt met producten van de voedselbedeling lekkere, gezonde en goedkope gerechten die ze tijdens de voedselbedeling als proevertjes aanbieden. Zo leren mensen nieuwe gerechten kennen, leren ze andere maaltijden maken.



Een hele tafel vol...

ZANDHOVEN

Marja

Op de tot nu toe warmste dag van 2013 zijn we op bezoek in Zandhoven. Een primeur, want de Welzijnsschakel neemt nu, met deze ontmoeting, haar nieuwe lokaal in gebruik. We zitten met zijn twaalfen rond de tafel: vrijwilligers en mensen met armoede-ervaring. Een enthousiaste groep met vele plannen.

Tot nu organiseerden ze een of twee keer per jaar een kookdag. Mensen worden uitgenodigd om samen te koken, en wie overdag niet vrij is, kan rond 17.30u mee aan tafel. Het menu wordt samengesteld door de vrijwilligersgroep. De uitgangspunten zijn: gezond, lekker en goedkoop. Daarvoor gebruiken ze de recepten uit het kookboek 'Lekker en Gezond' van Cebud. Richtprijs voor een maaltijd is 3 euro per persoon. Volgens Chris moet je vooral leren denken zoals mensen in armoede. Kippenworsten uit de diepvries zijn bijvoorbeeld net zo lekker als verse, maar ze zijn een stuk goedkoper. Leg je oor maar te luisteren bij mensen met armoede-ervaring, dan leer je zelf ook veel.

Na afloop van de activiteit krijgen de mensen een blaadje met de recepten mee. Soms met een foto van de producten erbij. Telkens weer was de kookdag een succes, maar bij gebrek aan een eigen lokaal kon het maar één of twee keer per jaar. Daar komt nu hopelijk verandering in.

Ontmoeting is het centrale thema voor de groep. Dat is ook de basis van het samen koken, maar het is niet altijd even makkelijk. Sommige mensen nemen maar al te graag het voortouw, soms ten koste van anderen, en daar moet je dan als groep op inspelen.

Samen rond de tafel is het moment om bij mensen met armoede-ervaring te polsen naar hun ervaringen om goedkoop, en in

de mate van het mogelijke toch gezond te eten. Willy doet dagelijks boodschappen. Hij weet van alle winkels in de buurt wanneer er aanbiedingen zijn. Zo is bijvoorbeeld in een winkel elke dinsdag het gehakt in de aanbieding. Als je een kilo koopt, krijg je er een halve kilo gratis bij. Dan maakt hij hamburgers, soepballetjes, frikadellen... Het is wel bijna een dagtaak: alle aanbiedingen uitpluizen, naar de verschillende winkels rijden, alle producten verwerken. Je bespaart op deze manier veel geld op voorwaarde dat je mobiel bent en over een diepvries beschikt.

Els beperkt zich tot eenmaal per maand winkelen. Voeding is voor een alleenstaande zeer duur. Vooral verse voeding betekent een grote uitgave en dikwijls zijn de verpakkingen ook te groot.

Vasileva neemt om de veertien dagen de bus naar Antwerpen. Ze doet heel wat

Happen en Klappen heeft een budget van 500 euro per jaar. Dat betekent dat ze hun proevertjes soms kunnen aanvullen met aangekochte producten. Dan maken ze pakketjes waarin alle nodige ingrediënten zitten om dat gerecht ook thuis te kunnen maken. Van de voedselbedeling bij Toontje maken ongeveer 170 gezinnen gebruik. Dus het maken van proevertjes voor al deze mensen vraagt toch wel een serieuze inspanning.

Maar biedt de groep ook de ruimte om te babbelen, om samen te zijn? Durven ze de mensen ook iets vegetarisch aan te bieden? Ja, en dat levert vooral veel voordelen op, want heel wat van de

producten die op de G7 zijn gebruikt, zijn heel goedkoop te krijgen in de vele Turkse winkels in Gent. Veel van die producten, zoals kikkererwten bijvoorbeeld, zijn ook goed gekend bij de mensen van buitenlandse herkomst. Het geeft de Happen en Klappen-groep ook wat zekerheid dat ze geen mensen voor het hoofd zullen stoten met bepaalde producten.

Op dinsdag vind je Ronny in De Zuidpoort op de wekelijkse kookactiviteit. Het kookatelier van De Zuidpoort lijkt sterk op wat er in Geraardsbergen gebeurt, met soms een uitschieter zoals de jaarlijkse



barbecue die net voorbij is. Ook voor de barbecue gaan ze op zoek naar gezonde en goedkope producten. Een van de successen van Ronny zijn de koude patatjes met bieslook en pijpajuin.

De G7 heeft Monica en de twee Ronny's heel wat opgeleverd. Ze zijn vragende partij voor meer van dit soort 'train de trainersmomenten'. Maar de vrijwilligers zijn met veel meer bezig dan enkel met koken: ze organiseren het onthaal en de crea-ateliers, ze houden de cafetaria open... ze zijn het kloppende hart van hun vereniging. Maar daar zullen we het een volgende keer over hebben.



boodschappen in de winkels rond het Sint Jansplein. Voeding en vooral vlees is er echt goedkoper.

Er is geen voedselbedeling in Zandhoven, daarom wil de Welzijnsschakel in het najaar een Sociale Kruidenier opstarten. Ze zijn nu vooral bezig met plannen en het scheppen van de nodige voorwaarden. Sowieso wordt de werking van de Sociale Kruidenier gekoppeld aan een ontmoetingsmoment met als het kan iets lekkers bij de koffie. Ze willen in de eerste plaats ook meer mensen naar de groep halen en hopen dat de Sociale Kruidenier voor een lage drempel zal zorgen.

Polina verwacht van een sociale kruidenier dat ze er voeding kan kopen die in de winkel te duur is. Bijvoorbeeld brikken soep waarmee ze snel een maaltijd kan maken als ze gaat werken.

Els zou bij een sociale kruidenier graag onderhoudsproducten en producten voor persoonlijke hygiëne zien.

Welzijnsschakels zal in elk geval een enquête houden om vraag en aanbod op mekaar te kunnen afstemmen.

Welzijnsschakels Zandhoven bereikt veel alleenstaanden en stelt vast dat voedsel een duur basisrecht is. Wil je het goedkoop en gezond houden, dan moet je mobiel zijn en over een diepvries beschikken. Ondertussen is het middag en we gaan samen aan tafel. Verse sla, tomaten en komkommer en zelfgemaakte eiersalade. Lena vindt de eiersalade heel lekker en Chris oppert het idee om eens samen gezond en goedkoop broodbeleg te maken. Een voorstel dat heel wat bijval oogst.



En wat heeft Miet geleerd?

- Bezint eer je begint: informeer je goed over voedselveiligheid en het bewaren van voedsel, maar kijk vooral waar mensen in armoede in jouw omgeving nood aan hebben.
- Er zijn websites waar je niet enkel recepten vindt, maar ook de kostprijs voor het maken ervan: www.budgetkoken.be, www.een.be/dagelijksekost.
- Op Cebud.be vind je alle info over het boek 'Lekker en gezond'. Ze bieden ook een vormingsprogramma aan. De G7 is een vormingsinitiatief van Vormingplus Oost-Vlaanderen. Niet iedereen is vertrouwd met de producten uit de voedselbedeling. Provertjes laten mensen kennismaken met andere producten en recepten.
- Als je recepten meegeeft, met foto's van de producten erbij, geef je de mensen de kans om het thuis zelf te proberen.
- Vertrek vanuit de concrete noden van de mensen. Kamerbewoners hebben bijvoorbeeld noch de plaats noch het geld voor een diepvries. In dat geval kun je diepvriezers installeren in het lokaal om bergruimte ter beschikking te stellen van de mensen.

En verder...

Els, onze collega van Welzijnsschakels Antwerpen, deed een onderzoek bij de Antwerpse groepen rond kookactiviteiten en het werken met voedsel. Vanaf september vind je de resultaten van dit onderzoek op onze website en facebookpagina.

We willen nog meer goede voorbeelden en achtergrondinformatie ter beschikking stellen. Dat doen we via onze website en onze facebookpagina. Ook jullie verhalen worden in dank aanvaard.



TEKSTEN

Diederik Janssens en de vrijwilligers uit de lokale Welzijnsschakels Boom, Hemiksem, Niel en Rumst. Marja Hermans, met dank aan Monica, Ronny, Ronny, Jan, Simonne, Roger, Chris, Els, Willy, Lena, Ria, Vasileva en Polina.

VORMGEVING:

Gevaert Graphics

Foto's

Welzijnsschakels

Drukwerk

Gevaert Printing

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Diederik Janssens, Huidevettersstraat 165, 1000 Brussel

WELZIJNSSCHAKELS VZW

Huidevettersstraat 165

T 02 502 55 75

F 02 502 58 09

info@welzijnsschakels.be

www.welzijnsschakels.be



welzijnsschakels

ELKE SCHAKEL TELT