



BRUSSEL PLAATSELIJKE BESTUREN

GEWESTELIJKE OVERHEIDSDIENST BRUSSEL

# WORKSHOP

## “ZELFVERTROUWEN”





## DOELSTELLINGEN

- Geïsoleerde moeders weer vertrouwen geven
- Hun isolement doorbreken
- Hen helpen om zich te re-integreren in de samenleving
- Hen aan een job helpen
- Hen helpen om financieel onafhankelijk te worden
- Hen helpen om hun interpersoonlijke communicatie te verbeteren
- Hen helpen omgaan met stress en angstgevoelens
- Hen helpen om hun zelfvertrouwen op te krikken



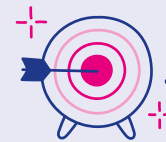
## LOCATIE

In een ruimte die ter beschikking wordt gesteld door partners van de gemeente, in het vrouwenhuis van gemeenten die hierover beschikken of in een lokaal van de gemeente. Om de samenhang van de begeleiding te verzekeren is het aanbevolen dat de locatie gedurende het hele proces dezelfde blijft.



## DUUR

Een of twee sessies per maand, tijdens de week, terwijl de kinderen naar school of de kinderopvang zijn.



## DOELGROEP

Werkloze geïsoleerde moeders.

## PROJECTBESCHRIJVING

Geïsoleerde moeders kunnen geconfronteerd worden met uiteenlopende beproevingen zoals een relatie die ten einde loopt, jobverlies of gezondheidsproblemen. Ze moeten dan hun zelfvertrouwen terugkrijgen om hun leven weer op te bouwen. Deze fase is onontbeerlijk om hen daarna in staat te stellen zich te re-integreren in de samenleving, een nieuwe job te vinden en een nieuwe relatie in overweging te nemen.

Bepaalde, soms traumatische, gebeurtenissen zoals het overlijden van de echtgenoot, huiselijk geweld, een moeilijke relatiebreuk of verslavingsproblemen, kunnen vrouwen erg onzeker maken en doen twijfelen over hun capaciteiten. Tijdens deze periode van extreme kwetsbaarheid moeten moeders vaak "sterk" blijven voor hun kinderen en ondanks alles voor hen zorgen, een aanzienlijke mentale last torsen en soms op zoek gaan naar werk. Helaas krijgen



ze vaak te maken met gesprekspartners (scholen, instellingen, werkgevers of maatschappelijk werkers) die hun kwetsbaarheid niet altijd opmerken of begrijpen. Het is daarom cruciaal dat ze steun en begeleiding krijgen om aan hun zelfbeeld te werken, hun gevoel van eigenwaarde te versterken en weer vertrouwen te krijgen in hun capaciteiten.

Het project "Workshop zelfvertrouwen" is opgedeeld in twee fasen:

### 1. FASE WAARIN AAN HET ZELFBEELD WORDT GEWERKT

Deze fase dient om het innerlijke vertrouwen van geïsoleerde moeders herop te bouwen. Ze moeten worden opgevolgd door een professional op sociaal vlak of op het gebied van mentale gezondheid, zoals een psychotherapeut, een psycholoog of een levenscoach. Na deze eerste aanpak beoordeelt de projectleider voor elke deelnemster de beste richting voor de tweede fase, rekening houdend met haar sociale, professionele en familiale context.

### 2. PHASE DE STABILISATION

In dit stadium is het de bedoeling om geleidelijk aan weer een sociaal en professioneel leven op te bouwen. De begeleiding focust zich op professionele inschakeling, inclusief hulp bij het opstellen van een cv en de voorbereiding op de sollicitatiegesprekken. Verder streeft de begeleiding ook naar het verbeteren van de houding, de lichaamstaal en emotiebeheer om te zorgen voor meer harmonieuze interpersoonlijke relaties en een betere beheersing van de stress bij sollicitatiegesprekken.

## COMMUNICATIE

Aangezien de doelgroep bestaat uit vrij geïsoleerde alleenstaande moeders, is het belangrijk hen mee aan boord te krijgen. Er moeten dus zoveel mogelijk uiteenlopende communicatiekanalen worden gebruikt.

Als de organiserende dienst al met deze doelgroep gewerkt heeft en rechtstreekse contacten heeft, kan een informatie- en uitnodigingsmail rechtstreeks naar de moeders worden gestuurd die mogelijk interesse hebben. De e-mail bevat gedetailleerde info over de actie, de doelstellingen en voordelen ervan en links naar extra informatie.

**Publicatie op sociale netwerken:** de sociale mediaplatforms van de gemeente om publicaties, video's en praktische informatie over de actie te (laten) delen.

**Artikel in het gemeenteblad:** met een gedetailleerde toelichting over de actie, de context en de impact ervan.

**Gemeentelijke website:** het artikel en de uitnodiging worden ook gepubliceerd op de website of op verwante platformen (Actiris, Vrouwenhuis, partner-vzw's, Eenoudergezinnen'thuis, enz.)

**Toelichtende videofilmjes:** draaien van korte, informatieve filmpjes die de actie op een visuele manier voorstellen opdat moeders die niet kunnen lezen zouden kunnen deelnemen.

**Drukwerk:** brochures, folders of posters om uit te delen op evenementen of op plaatsen waar moeders vaak komen (kinderdagverblijven, kinderopvang, gezondheidscentra en PMS-centra, enz.)

De communicatie kan breed en algemeen zijn, maar ook gericht, door partners die rechtstreeks in contact staan met het publiek (Eenoudergezinnen'thuis, juridische diensten, OCMW's, enz.).

## CRITERIA WAARMEE REKENING MOET WORDEN GEHOUDEN

**Aantal partners:** het is essentieel om de samenhang en de dynamiek van de opvolging te waarborgen door een wildgroei van spelers te vermijden. Idealiter zouden de partners tot hetzelfde team of dezelfde vereniging moeten behoren om te vermijden dat professionals zouden afhaken of dat er misverstanden of spanningen tussen hen zouden ontstaan.

**Keuze van de locatie:** de locatie moet voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk zijn en idealiter steeds dezelfde blijven om het comfort van de doelgroep te waarborgen, die bestaat uit overbelaste moeders die nood hebben aan regelmaat.

**Tijdstip:** de sessies moeten plaatsvinden tijdens de week, op momenten waarop de kinderen op school, in de kinderopvang of in het kinderdagverblijf zijn.

**Toegankelijkheid:** de locatie moet toegankelijk zijn voor personen met beperkte mobiliteit, met kinderwagens, met boodschappentrolleys, enz.

**De welwillendheid van het personeel dat deze vrouwen begeleidt:** een sensibilisering voor de specifieke situatie van geïsoleerde moeders vóór de uitvoering van het project kan nuttig zijn. Het

is ook belangrijk opletten te blijven tijdens de tweede fase van het project (de re-integratie op de arbeidsmarkt). Deze fase, die zeker meer pragmatisch van aard is, ligt echter in het verlengde van de fase van het opbouwen van het vertrouwen: *de deelnemers niet afschrikken door de aandacht voor dit punt te laten verslappen ten voordele van de verwachte competenties!*



## PARTNERS

- Gemeentediensten, OCMW's of verenigingen die dagelijks in contact komen met de doelgroep voor uiteenlopende aangelegenheden zoals huiselijk geweld, gezinsaangelegenheden, gezondheid, preventie, enz.
- Wijkverenigingen, verenigingen die opkomen voor vrouwenrechten (zoals "Soralia", "Vie Féminine Bruxelles")
- Scholen, kinderdagverblijven, kinderopvanginitiatieven en andere inrichtingen voor kinderen waar moeders vaak komen.
- Gezondheidscentra, PMS-centra.
- Opleidings- en tewerkstellingscentra (Actiris, missions locales, lokale werkinkels)
- De organisatie Eenoudergezinnen'thuis



## MAXIMAAL AANTAL DEELNEMERS

tussen twintig en vijftig geïsoleerde moeders per jaar



## EVALUATIE

De actie zal een feedbackgedeelte bevatten waarin de deelnemers hun mening en suggesties voor de verbetering van het aanbod zullen kunnen geven. Dat kan gaan over de promotie van de actie, de regelmaat van de sessies, de professionaliteit van de begeleiders, de relevantie van de tools die tijdens de activiteiten worden gebruikt, de geschiktheid van de locatie en van de begeleiding.

De professionals zullen een register bijhouden van de personen die begeleiding krijgen, van hun aanwezigheid op de sessies en van de bereikte resultaten: aantal deelnemers, mate van tevredenheid over de inhoud, terugkerende vragen, enz.

Tot slot zal er een opvolging op lange termijn gebeuren om de duurzame impact van de actie na te gaan. Dat kan gaan om het onderhouden van sociale contacten door de deelnemers, de professionele herinschakeling, de evolutie van hun liefdesrelatie en hun (financiële en affectieve) autonomie op lange termijn.

Meer specifieke criteria, zoals absenteïsme en uitval, kunnen ook relevant zijn bij het beoordelen van eventuele ontevredenheid en hoe dit kan worden verholpen voor toekomstige sessies.



## BUDGETUIT TE TREKKEN BUDGET

- Kosten voor het ontwikkelen van communicatiedragers (posters, flyers, brochures);
- Promotie- en publicatiekosten, kosten voor onlineplaatsing van de actie;
- (Eventuele) kosten voor de opleiding en sensibilisering van het begeleidend personeel;
- Kosten van de individuele werksessies rond eigenwaarde (loon van de lesgevers, verplaatsingskosten);
- Kosten van de benodigdheden en het lesmateriaal voor de sessies;
- Kosten voor catering en in voorkomend geval zaalhuur;
- Administratieve kosten.



## DIENST DIE DE ACTIE LEIDT

De dienst Gelijke Kansen, Sociale Cohesie, Gezin, Gezondheid...



## LINKS

### **Geïnspireerd op een initiatief van het Huis van de Vrouw van Schaarbeek:**

- Website van het Huis van de Vrouw van Schaarbeek:  
[Het Huis van de Vrouw | Schaarbeek \(1030.be\)](https://www.1030.be/)

### **Ter inspiratie, het Miriam-project van de OCMW's: empowerment van vrouwen:**

- <https://www.mi-is.be/nl/miriam>

### **Enkele inspirerende links:**

- [Animer un atelier sur l'estime de soi et les compétences psychosociales \(comitys.com\)](https://comitys.com/)  
(Franstalige link)
- [Atelier Confiance en soi - Vous à Vous \(vousavous.be\)](https://vousavous.be/) (Franstalige link)