



## Sabiel Empowerment Methodiek voor maatschappelijke deelname en toekomstgerichte opvoeding

*Het Sabiel empowermentteam biedt trajecten aan om vrouwen te activeren tot meer maatschappelijke deelname en een krachtige en toekomstgerichte opvoeding.*

### *Sabiel*

Sabiel is een onafhankelijke stichting die de toekomstkansen van kinderen en jongeren met een niet-westerse achtergrond wil bevorderen. Door de organisatie van laagdrempelige buurtgerichte activiteiten heeft Sabiel vertrouwen onder verschillende migrantengroepen opgebouwd. Daardoor heeft Sabiel ingangen naar vrouwen die voor gemeentelijke instellingen moeilijk bereikbaar zijn.

### *Empowermentmethodiek*

Sabiel heeft een eigen module voor de uitvoering van empowermenttrainingen. De training stimuleert niet alleen de eigen persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke deelname van de deelnemers, maar geeft hen ook handvatten om in de opvoeding op de eigen kracht en toekomstgerichtheid van hun kinderen aan te sturen. Deze koppeling tussen empowerment en opvoeding is uniek.

Aanvullend op de training worden de deelnemers op maat begeleid bij het werken aan hun persoonlijke doelen. Deze kunnen betrekking hebben op de eigen ontwikkeling en/of de opvoeding. In de begeleiding wordt actief gezocht naar aansluiting met het gemeentelijke aanbod.

### *Relatie met gemeentelijke beleidsdoelen*

De Sabiel empowermentmethodiek draagt bij aan de gemeentelijke beleidsdoelen. Vrouwen met een migrantenachtergrond of uit een achterstandswijk blijken voor de gemeente vaak moeilijk bereikbaar. Empowerment is een belangrijke aanvulling op de gemeentelijke instrumenten voor een effectiever beleid t.a.v. deze groepen:

- Participatiebeleid: De gemeente streeft ernaar om de zelfredzaamheid en participatie van de burgers te bevorderen en heeft een scala aan instrumenten om hen te ondersteunen bij het zetten van stappen op de participatieladder. Vrouwen die thuis veel problemen hebben, de weg in onze samenleving niet goed kennen of nooit gewerkt hebben, zitten vaak vast in een situatie van isolatie en passiviteit. Zij hebben geen oog voor de mogelijkheden en het belang van maatschappelijke deelname en blijken in de praktijk moeilijk te activeren. De empowermenttraining geeft deze vrouwen het vertrouwen en de motivatie om aan hun persoonlijke doelen te werken. En vormt daarmee een cruciale tussenstap om hen naar de beschikbare ondersteuning toe te leiden en stappen op de participatieladder te zetten.
- WPI: De gemeente zet in op de toeleiding van mensen vanuit de bijstand of een uitkering naar betaald werk, al dan niet via aanvullende scholing of een beroepsopleiding. Via de empowermenttraining doen vrouwen de inspiratie en het vertrouwen op om hun talenten te ontdekken en stappen te zetten om zich te ontwikkelen, een actievere rol te spelen via bv. vrijwilligerswerk en uiteindelijk hun eigen geld te verdienen. Zij raken daardoor gemotiveerd voor het ondersteuningsaanbod van WPI.
- Jeugdbeleid: Opvoedingsondersteuning is een belangrijk instrument voor het bevorderen van de zelfredzaamheid van de volgende generatie en de preventie van aan opvoeding gerelateerde problemen. Een deel van de moeders blijkt niet goed in staat om hun kinderen te begeleiden bij de persoonlijke ontwikkeling, het doorlopen van de schoolloopbaan en de eerste stappen op de arbeidsmarkt. Toch weten zij de weg naar professionele ondersteuning niet te vinden en onderkennen zij het belang van het beschikbare aanbod voor opvoedingsondersteuning niet. De empowermenttraining maakt deze vrouwen bewust van de invloed die zij kunnen hebben op de toekomstkansen van hun kinderen, door als positief rolmodel te fungeren, hen de ruimte te geven hun eigen kracht te benutten en hun eigen balans tussen culturen te vinden, en in de opvoeding

gebruik te maken van pedagogische kennis en instrumenten. Deze inzichten maakt vrouwen nieuwsgierig naar aanvullende opvoedingsondersteuning.

- Zorg: Mensen met een niet-westerse afkomst komen vaak laat en voor - door escalatie - relatief ernstige klachten bij de professionele psychosociale en psychische hulpverlening terecht. De training geeft de mogelijkheid ernstige problematiek in het welzijn van vrouwen zelf en in de opvoeding en ontwikkeling van kinderen te signaleren. Waar nodig kunnen deelnemers met specifieke hulpvragen naar professionele hulpverlening worden begeleid. Moeders worden door de training bewust dat zij in staat zijn om problemen in de ontwikkeling en het gedrag van kinderen op te lossen door professionele hulp te zoeken en worden hier meer ontvankelijk voor.

#### *Empowermentteam*

Sabiel heeft een multicultureel team van empowermenttrainers. De trainers hebben zich het gedachtengoed van empowerment eigen gemaakt en trainingsvaardigheden ontwikkeld via cursussen, zelfstudie en oefening in de praktijk. Door hun eigen levensverhaal en ervaringen zijn zij goed in staat deelnemers in trainingen vanuit gelijkwaardigheid en eigen kwetsbaarheid aan zich te binden. Door hun eigen achtergrond weten de trainers goed aan te sluiten op de eigen cultuur. Dit maakt het voor de deelnemers gemakkelijker om de inzichten in hun eigen leven en opvoeding toe te passen.

#### *Inhoudelijke toelichting Sabiel empowermentmethodiek*

Empowerment is leren je leven zelf richting te geven, aan je eigen doelen te werken en je nergens door te laten tegenhouden. In de empowermenttraining leren vrouwen om hun eigen doelen te stellen en plannen te maken. Zij leren problemen het hoofd te bieden en beter om te gaan met negatieve emoties zoals angst. En worden zich bewust van het belang van zelfvertrouwen, determinatie en doorzettingsvermogen om iets van het leven te maken.

De vrouwen leren ook hoe ze empowerment kunnen toepassen in de opvoeding. Om hun kinderen zelfvertrouwen mee te geven en ze leren stevig in hun schoenen te staan. Om ze te begeleiden bij het maken van hun eigen keuzes en het bouwen van hun eigen toekomst. En om ze te helpen bij het overwinnen van tegenslagen en innerlijke twijfels.

#### *Overzicht lessen Sabiel empowerment training*

1. Introductie
2. Zelfkennis: de relatie tussen ratio en emotie, je zelfbeeld en ziel
3. Doelen: het stellen van eigen doelen en werken aan je doelen
4. Kennis: het belang van kennis en het opbouwen van kennis
5. Spelregels
6. Positief denken: omgaan met negatieve gedachten en zelfvertrouwen opbouwen
7. Netwerken
8. Omgaan met problemen en tegenslag
9. Empowerment in de praktijk
10. Afsluiting en uitreiking certificaten

#### *De effecten van empowerment*

De empowerment training verandert het leven van de deelnemers. Allemaal krijgen ze meer zelfvertrouwen, focus en levenslust. Ze ervaren de training als "opnieuw geboren worden" of "bevrijd worden uit een gestagneerd leven". Sommigen beginnen met werk, vrijwilligerswerk of het opzetten van een eigen bedrijf. Anderen willen blijvend aan de slag om anderen te in empowerment te trainen. En allemaal gebruiken ze de ideeën van empowerment in hun opvoeding.

#### *Zakelijke aspecten*

Duur training: 10 - 15 sessies, afhankelijk van het niveau van de deelnemers.

Contact: Bouchra Lahrech ([bouchra.sabiel@gmail.com](mailto:bouchra.sabiel@gmail.com) / 06 5881 4261)