



## Afsluitend bericht van het Erasmus + Project 'Een kijkje in de keuken'

Looptijd project: 01-11-2021 tot 01-11-2022

*Er is een engel op mijn pad gekomen. Sinds ik A heb ontmoet, heeft mijn leven in NL weer kleur gekregen (citaat deelnemer 'Een kijkje in de keuken')*

*Een kijkje nemen in elkaars keuken is een laagdrempelige en leuke manier om met andere (eet) culturen in contact te komen (citaat deelnemer 'Een kijkje in de keuken')*

### Introductie

Het doel van het project 'Een kijkje in de keuken' was om vluchtelingenvrouwen, die in een sociaal isolement dreigen te raken, samen te brengen met lokale vrouwelijke vrijwilligers door hen een kijkje te laten nemen in elkaars keuken en elkaars cultuur te leren kennen. Dit project voerde Solid Road samen met haar projectpartner REGE uit Duitsland uit. Alle activiteiten werden tegelijkertijd door Solid Road in Nijmegen uitgevoerd en door REGE in de Duitse stad Bielefeld.

Voor de kijkjes in de keuken koppelde Solid Road vrouwelijke lokale vrijwilligers uit Nijmegen aan vluchtelingenvrouwen uit Nijmegen en omgeving. De koppels maakten eetafspraken met elkaar en volgden drie workshops die door Solid Road werden georganiseerd om elkaar en de Nederlandse cultuur beter te leren kennen. Binnen 12 maanden van de totale projectperiode werden alle projectactiviteiten twee keer uitgevoerd tijdens een eerste en daarna een tweede ronde wat ons de mogelijkheid bood om het geleerde van de eerste ronde toe te passen en te verbeteren tijdens de tweede ronde.

### Doelgroepen en werving

Een kijkje in de keuken richtte zich op drie belangrijke doelgroepen:

1. Vluchtelingenvrouwen uit Nijmegen die nieuw waren in Nederland en in een sociaal isolement dreigden te raken.
2. Vrouwelijke lokale vrijwilligers uit Nijmegen en omgeving die gemotiveerd waren om mee te werken aan de integratie van vluchtelingenvrouwen.
3. De Nederlandse gemeenschap (lokale stakeholders), die Solid Road wilde inspireren om creatief en oplossingsgericht te blijven denken in hun aanpak van het integratievraagstuk.

### Vluchtelingenvrouwen

Het werven van vluchtelingenvrouwen heeft tijdens de eerste ronde veel tijd gekost, mede ook omdat het project nog niet bekend was. Voor de werving hebben wij gebruik gemaakt van het netwerk van Solid Road en stakeholders waar wij mee samen werken. Tijdens de tweede ronde liep de werving vooral via asielzoekersvrouwen en statushoudersvrouwen op

het azc in Nijmegen. Nadat een aantal vrouwen uit het azc zich hadden aangemeld, stroomden de aanmeldingen binnen. Mede dankzij de inzet van een enthousiaste bewoonster en sleutelfiguur op het azc die veel vrouwen kende op het azc. Door haar positie in het azc wist zij veel andere bewoonsters te mobiliseren om aan het project mee te doen. De vluchtelingenvrouwen die aan het project meededen kwamen uit: Eritrea, Syrië, Turkije, Soedan, Afghanistan, Irak, Iran

#### Vrouwelijke lokale vrijwilligers

Om vrouwelijke vrijwilligers te werven plaatste Solid Road een artikel in een lokaal huis-aan-huisblad. Solid Road maakte ook gebruik van haar eigen netwerk. Via beide kanalen meldden zich al snel veel vrijwilligers aan voor het project. In Nijmegen was de groep vrouwelijke vrijwilligers een gemengde groep van verschillende leeftijden, waarvan de meeste vrouwen gepensioneerde vrouwen waren.

#### De Nederlandse gemeenschap (lokale stakeholders)

Tijdens het project hebben wij met verschillende stakeholders nauw samen gewerkt zoals het COA op het azc Nijmegen, taalscholen en diverse welzijnsorganisaties en vluchtelingenorganisaties in Nijmegen. Deze organisaties ontvingen het project met enthousiasme en wilden Solid Road steunen bij het werven van vluchtelingenvrouwen.

### Projectactiviteiten

*Door samen te eten leer je de ander echt kennen (citaat deelnemer 'Een kijkje in de keuken')*



De projectactiviteiten werden georganiseerd in 2 rondes. De projectactiviteiten voor elke ronde bestonden uit: het maken en verspreiden van een flyer om deelnemers te werven, het organiseren van persoonlijke intakegesprekken om meer informatie over het project te verstrekken en deelnemers te selecteren, het maken van koppels bestaande uit 1 vluchtelingenvrouw en 1 vrijwilliger, een eerste ontmoeting organiseren tussen de koppels, 2 eetafspraken en 3 workshops. In elke ronde werden 10 koppels gemaakt.

#### Eerste ontmoetingen

Na de matching van de koppels vonden de eerste ontmoetingen per koppel plaats. Meestal

ontmoetten de vrouwen elkaar eerst om kennis te maken. Soms maakten ze meteen dinerafspraken met elkaar.

#### Eerste eetafspraak

Bij de eerste eetafspraak aten de vrouwen samen in het huis van de vrijwilliger of in het huis van de vluchtelingenvrouw. De gastvrouw bereidde een van haar favoriete hoofdgerechten voor haar gast en de vrouwen aten samen. Vooraf had Solid Road met de vrijwilligers besproken dat ze over favoriete of nationale gerechten konden praten als het gesprek met de vluchtelingenvrouwen moeizaam verliep.

#### Eerste workshop

Tussen de eerste en tweede eetafspraak was de eerste gezamenlijke workshop voor alle deelnemers. Het doel van de eerste workshop was om elkaar en elkaars (eet)cultuur te leren kennen en het eigen netwerk te vergroten. In de eerste ronde vond de kennismaking plaats door een kennismakingsspel waarbij alle deelnemers op een vel papier hun namen, lievelingsgerechten en belangrijke feestdagen schreven en plaats namen in een kring en een bol wol van de ene naar de andere deelnemer werd gegooid waarbij een net ontstond en zij iets vertelden over hun lievelingsgerecht en nationale feestdagen in hun land. Het net met wol vormde een mooi symbool dat wij met elkaar verbonden zijn waar wij ook vandaan komen.

In de tweede ronde stelden de deelnemers zich aan elkaar voor aan de hand van een gebruiksvoorwerp uit hun eigen keuken en vertelden wat het gebruiksvoorwerp was, waarvoor het werd gebruikt en wat de relatie was met hun lievelingsgerecht.

#### Tweede eetafspraak

Bij de tweede eetafspraak aten de vrouwen samen in het huis van de vrijwilliger of in het huis van de vluchtelingenvrouw. De gastvrouw bereidde een van haar favoriete hoofdgerechten voor haar gast en de vrouwen aten samen.

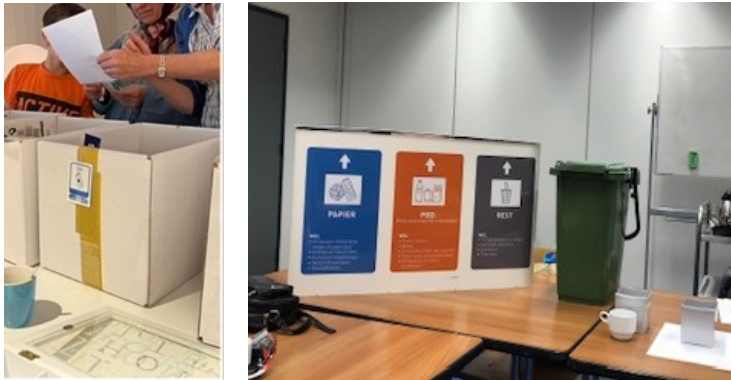
#### Tweede workshop

Het doel van de tweede workshop was de deelnemers inzicht te geven in hoe zij kunnen bijdragen aan een gezonde, schone en duurzame leefomgeving door milieubewust om te gaan met afval en energiebesparing. Duurzaamheid is een van de prioriteiten van het Erasmus + programma. In de eerste cyclus vonden de deelnemers de workshop over energiebesparing en afvalscheiding interessant, maar ze vonden de inhoud van de workshop en de opdrachten die bij de workshop hoorden te moeilijk qua taalniveau. Solid Road paste daarom de opzet van de 2e workshop aan. De informatie over de inhoud van de workshop en de opdrachten werd zowel in het Nederlands alsook in de moedertaal van de vluchtelingenvrouwen aangeboden. Het onderwerp bleef beperkt tot afvalscheiding.

Om beter aan te sluiten bij het kennisniveau van de vluchtelingenvrouwen gebruikte Solid Road de 'Taxonomie van Bloom' bij de opdrachten. Dit model helpt bij het opzetten van onderwijs en helpt bij het bepalen en behalen van het beoogde eindgedrag.

Met de tweede workshop wilde Solid Road de deelnemers inzicht geven in afvalscheiding in Nederland zo dat zij dit inzicht in de praktijk ook zouden toepassen. Van veel deelnemers hoorde Solid Road dat zij na de tweede workshop geïnspireerd zijn geraakt om afval te

scheiden en dit ook daadwerkelijk in de praktijk gingen toepassen. De deelnemers waren enthousiast over de creatieve en leerzame manier om te leren hoe afval kan worden gescheiden. Een ook de Nederlandse vrijwilligers die tijdens deze workshop ook aanwezig waren hebben ook nog belangrijke dingen geleerd over afval scheiden.



### Slotworkshop

De afsluitende workshop aan het einde van de eerste en tweede ronde was een feestelijke afsluiting van het project waarbij alle maatjes en vluchtelingenvrouwen aanwezig waren. Iedereen had een lievelingsbericht meegebracht en op deze manier hadden wij een heerlijk buffet. Voordat wij gingen eten mocht telkens een vrouw naar voren komen om in het Nederlands te vertellen welk gerecht zij had gemaakt en waarom dit typisch was voor haar cultuur of land van herkomst. Het was heel leuk om te zien hoe de maatjes elkaar hierbij hielpen als een vluchtelingenvrouw op zoek was naar Nederlandse woorden om het gerecht wat zij had gemaakt uit te leggen.

Een belangrijk onderdeel van de afsluitende workshop was het voorstellen en bespreken van verschillende integratieprojecten waar de vluchtelingenvrouwen na afloop van ons project Een kijkje in de keuken aan kunnen deelnemen. Zoals taalprojecten, vaktrainingen die Solid Road aanbiedt of ondersteuning bij het opzetten van een eigen onderneming. De Nederlandse vrijwilligers hebben hun maatjes hierbij ondersteund en aangemoedigd om deel te nemen aan vervolgvactiteiten.



Aan het einde van de afsluitende workshop hebben de maatjes (de Nijmeegse vrijwilliger en de vluchtelingenvrouw) de deelname aan het hele project door middel van een uitgebreide enquête uitvoerig geëvalueerd, waarbij zij samen terug hebben geblikt op de verschillende eetafspraken de workshops die zij samen hebben gevolgd en wat zij van elkaar en de deelname aan het project hebben geleerd. Tijdens de afsluitende workshop hebben alle deelnemers heel erg genoten van het heerlijke eten het delen van ervaringen tijdens het project Een kijkje in de keuken

en de bijzonder band die tussen vluchtelingenvrouwen en de vrijwilligers uit Nijmegen is ontstaan.

### **Impact van de projectactiviteiten op de doelgroep**

*Er is een engel op mijn pad gekomen. Sinds ik A heb ontmoet, heeft mijn leven in NL weer kleur gekregen (citaat deelnemer 'Een kijkje in de keuken')*

De impact van de projectactiviteiten op de vluchtelingenvrouwen was duidelijk zichtbaar. De eetafspraken zorgden ervoor dat de vluchtelingenvrouwen in contact kwamen met vrouwelijke lokale vrijwilligers. De vrijwilligers en de vluchtelingenvrouwen aten samen. De door de vrouwen geserveerde gerechten leverden veel gespreksstof op en waren aanzet tot gesprekken over andere onderwerpen. Alle vrouwen vonden de eetafspraken gezellig en ontspannen. Als gevolg van de ontspannen en gezellige sfeer tijdens de eetafspraken bleven de contacten tussen de vrouwen niet beperkt tot eetafspraken. Veel koppels gingen ook samen winkelen, samen naar de markt of gewoon samen koffiedrinken. Een vrijwilliger leerde haar maatjes mozaïeken, een andere vrijwilliger stelde haar maatje met haar gezin voor aan haar familie en maakte een diner voor hen. Andere vrijwilligers helpen hun maatjes ook na afloop van het project om hun Nederlandse taal te verbeteren.



Door de inhoud van de workshop over duurzaamheid niet alleen in het Nederlands maar ook in de taal van de vluchtelingenvrouwen aan te bieden, konden alle vluchtelingenvrouwen goed deelnemen aan de workshop. Ze konden zelf de betekenis van de workshop en de opdrachten die bij de workshop hoorden lezen en hoefden niet steeds om uitleg te vragen. Enthousiasme en betrokkenheid waren duidelijk aanwezig tijdens de workshop. En de impact van de workshop was zichtbaar. Een van de vluchtelingenvrouwen kocht meteen een afvalbak met 3 bakken om afval

te kunnen scheiden toen ze vanuit het azc naar een eigen huis verhuisde. Ze legde aan haar kinderen uit hoe de afvalbakken gebruikt moeten worden en haar kinderen vinden het leuk om ervoor te zorgen dat het afval in de juiste bakken terechtkomt. Ze stuurde ons meteen een foto van haar kinderen die trots zijn op de nieuwe afvalbak om afval te kunnen scheiden.

Een andere deelnemer die in het azc woont maakte plannen om zich in te zetten voor gescheiden afvalbakken in het azc. Andere vluchtelingenvrouwen namen zich voor om nooit meer hun afval in dezelfde bak te gooien maar hun afval goed te scheiden.

## **Impact van de projectactiviteiten op de vrijwilligers**

*Mijn maatje heeft mijn leven verrijkt (citaat deelnemer Een kijkje in de keuken)*

Het maken van eetafspraken en samen eten had een positieve impact op alle vrijwilligers. Sommige vrijwilligers die altijd al van betekenis hadden willen zijn voor vluchtelingen, maar het spannend vonden om hen direct te benaderen, stapten over een drempel en ontdekten dat het met behulp van een vertaal-app goed mogelijk was om gesprekken met elkaar te voeren.

Veel vrijwilligers merkten dat het leren kennen van een andere cultuur door samen te eten hun leven verrijkte. De contacten met hun maatjes leidden ertoe dat een aantal vrijwilligers besloot om vaker iets met vluchtelingen te doen. De vrijwilligers hebben ervaren dat het helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn om in contact te komen met vluchtelingenvrouwen. De vrijwilligers zijn door deze ervaringen over hun terughoudendheid ten opzichte van vluchtelingen heen gestapt. Tijdens de workshops ondersteunden de vrijwilligers de vluchtelingenvrouwen bij het uitvoeren van de opdrachten door soms extra uitleg te geven. En door zelf deel te nemen aan de opdrachten deden de vrijwilligers ook kennis op over afvalscheiding en energiebesparing in Nederland. Daarnaast leerden de vrijwilligers veel over de verschillende (eet)culturen van de migrantenvrouwen.

## **Impact van de projectactiviteiten op andere groepen en/of belanghebbenden buiten de projectgroep**

*Mijn kinderen zijn trots dat zij weten wat de kleuren van de verschillende bakken betekenen en zijn thuis druk bezig met het scheiden van afval (citaat deelnemer Een kijkje in de keuken)*

De deelname aan de projectactiviteiten had ook gevolgen voor andere groepen dan alleen de projectdeelnemers. Kinderen bijvoorbeeld, die bij gebrek aan kinderopvang met hun moeders meegingen naar de workshops over afval scheiden. Zij leerden de betekenis van de verschillende afvalbakken in Nederland waardoor zij nu thuis hun best om hun afval zoveel mogelijk te scheiden.

Het enthousiasme van de vluchtelingenvrouwen in het azc werkte zo aanstekelijk dat andere bewoners van het azc zich spontaan aanmeldden voor een volgende ronde van het project. Mannen die hoorden over het project vonden het jammer dat het project alleen voor vluchtelingenvrouwen bedoeld was en wilden bij een volgende ronde ook meedoen.

Ook de vrijwilligers uit Nijmegen toonden hun enthousiasme voor het project. Ze vertelden hun vriendinnen over de inhoud van het project, waardoor nieuwe vrouwelijke vrijwilligers zich aanmeldden om via Solid Road ook iets voor vluchtelingenvrouwen te willen betekenen.

## **Impact meten**

*Ik heb geleerd hoe ongelooflijk leuk het is om in contact te komen met mensen uit een andere cultuur (citaat deelnemer Een kijkje in de keuken)*

Solid Road verbond vluchtelingenvrouwen en vrouwelijke vrijwilligers uit Nijmegen met elkaar door ze een kijkje in elkaars keukens te laten nemen en ze samen deel te laten nemen aan de workshops van het project. Tussen veel koppels ontstond een vriendschap, die hen

stimuleerde om ook buiten de eetafspraken en workshops elkaar te ontmoeten. De impact die het project op de deelnemers had hebben wij gemeten door de maatjes en de vluchtelingenvrouwen aan het einde van elke ronde een uitgebreid evaluatieformulier in te laten vullen waarin wij vragen hebben gesteld over de eetafspraken, de workshops, hoe zij de deelname aan het project hebben ervaren en of zij ook na afloop van dit project contact met elkaar gaan houden. De reacties die wij via de deze evaluatieformulieren kregen waren heel positief en enkele citaten uit deze evaluatieformulieren staan ook in dit afsluitende bericht.

### **Succesverhalen**

*Vanaf vandaag zal ik nadenken voordat ik mijn afval weggooi. Ik zal nooit meer mijn afval klakkeloos in één en dezelfde bak gooien maar van te voren mijn afval scheiden (citaat deelnemer Een kijkje in de keuken)*

*Ik weet nu waarom een theezakje niet bij het groenafval hoort (citaat deelnemer Een kijkje in de keuken)*

#### Onze succesverhalen

Een van de succesverhalen is de gedragsverandering onder de deelnemers nadat zij hadden deelgenomen aan de workshop over afvalscheiding. Een ander succesverhaal is het netwerkonderdeel van workshop 1. Dit onderdeel leidde o.a. tot het matchen van een Syrische vluchteling die geneeskunde wil studeren aan een van onze Nijmeegse maatjes die arts is. Een Eritrese deelnemer die op zoek was naar een taalmaatje werd gematcht aan een vrijwilliger die haar hierbij kon helpen.

### **Conclusie**

Om impact te hebben en resultaten te boeken heeft Solid Road verschillende activiteiten ondernomen. Van het maken en verspreiden van flyers om informatie over het project te geven en deelnemers te werven tot intakegesprekken. Het aan elkaar koppelen van vluchtelingenvrouwen en Nijmeegse vrijwilligers en het samenstellen, organiseren en uitvoeren van workshops. Door Een kijkje in de keuken is Solid Road vele ervaringen rijker geworden. Solid Road heeft geleerd dat:

- Een laagdrempelig project met een kort en overzichtelijk programma aantrekkelijk is voor het werven van deelnemers.
- Voor het samenstellen van passende koppels persoonlijke intakegesprekken belangrijk zijn
- Het aanbieden van informatie over de projectactiviteiten in de moedertaal van de vluchtelingenvrouwen het vermogen van de vluchtelingenvrouwen verhoogt om de doelstelling van de projectactiviteiten te begrijpen en eraan deel te nemen.
- Het belangrijk is om voor aansluiting bij het kennisniveau van de doelgroep gebruik te maken van leermethodes die hun effect bewezen hebben. Het gebruik van de *Taxonomie van Bloom* heeft de workshop over afvalscheiden tot een succes gemaakt en ertoe bijgedragen dat de inzichten van de deelnemers werden versterkt en het beoogde eindgedrag duidelijk werd.
- Het belangrijk is om bij het organiseren van activiteiten flexibel om te gaan met het vaststellen van aanvangstijden, inhoud en toegankelijkheid van de activiteiten



- Bij het samenstellen van koppels die bestaan uit lokale vrijwilligers en vluchtelingenvrouwen het belangrijk is dat de deelnemers enthousiast zijn en bereid zijn mensen uit een andere cultuur te leren kennen

De impact van de projectactiviteiten en de succesverhalen genereerden nieuwe ideeën en moedigden Solid Road aan de projectresultaten te verspreiden om haar netwerk te inspireren en te motiveren korte overzichtelijke projecten met laagdrempelige activiteiten te organiseren. Bij het ontwikkelen van nieuwe projectideeën zal Solid Road de informatie uit bovenstaande leerpunten toepassen en in al bestaande projecten integreren.

### **Samenwerking met REGE in Duitsland**

In online vergaderingen besprak Solid Road wekelijks met de projectpartner REGE in Duitsland de voortgang van het project en de te behalen doelstellingen.

Tijdens het uitwisselingsbezoek van Solid Road aan REGE in Duitsland woonde de projectleider van Solid Road de slotbijeenkomst van de eerste ronde van Een kijkje in de keuken in Duitsland bij en sprak met enkele deelnemers van het project in Duitsland. Tijdens het uitwisselingsbezoek van REGE in Nijmegen ontvingen deelnemers uit het azc Solid Road en REGE met een uitgebreide lunch en deelden zij hun ervaringen van het project Een kijkje in de keuken met ons en wat zij door het project hadden geleerd.

Zowel Solid Road alsook REGE zijn het erover eens dat het project ook in andere EU landen kan worden uitgevoerd en dat het mensen in staat stelt om kennis te maken met andere culturen wat de integratie bevordert en het wederzijdse begrip voor elkaars cultuur. Zowel Solid Road alsook REGE kijken ernaar uit om hun goede en doelgerichte samenwerking voort te zetten in een nieuw project via Erasmus+ dat in november 2022 van start gaat.

