

# Rapportage

## Op Eigen Kracht-training

*Resultaten 2014*  
*“Project Op Eigen Kracht”*



### Op Eigen Kracht-training

MSc Hille Hoogland

BSc Jonathan Berg

# Onze sponsoren

**delta lloyd**

**Oranje Fonds**  
voor sociale initiatieven

The logo for Oranje Fonds features the text 'Oranje Fonds' in a dark blue font, with 'voor sociale initiatieven' in a smaller, orange font below it. To the right is a stylized orange graphic consisting of a curved line that loops back on itself, resembling a ribbon or a stylized 'S'.The logo for Stichting Het R.C. Maagdenhuis features a stylized line drawing of a building or landscape on the left, with a grey rectangular block behind it. Below the drawing is the text 'STICHTING HET R.C. MAAGDENHUIS' in a small, dark blue font.

STICHTING HET R.C. MAAGDENHUIS

**RCOAK**  
Rocesselijk Catholiek Oud- en Nieuw-Konink

**skanfonds**  
geeft mensen  
de kans

# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
1.1 Historie Op Eigen Kracht-training	3
1.2 Project en team Op Eigen Kracht	3
<b>2. Resultaten</b>	<b>4</b>
2.1 Aantallen Op Eigen kracht-training	4
2.2 Werving Op Eigen Kracht-training	4
2.3 Wie zijn de deelnemers?	5
2.4 Uitkomst deelnemersevaluatie Op Eigen Kracht-training	7
2.5 Verbreding doelgroep Op Eigen Kracht-training	7
2.6 Aantallen Workshopserie 'Werk aan je toekomst'	8
2.7 Uitkomst deelnemersevaluatie 'Werk aan je toekomst'	9
2.8 Deskundigheidsbevordering van trainers, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen	10
<b>3. Onderzoek</b>	<b>11</b>
3.1 Deelonderzoek beweegredenen	11
3.2 Deelonderzoek evaluatie	11
<b>4. Communicatie</b>	<b>12</b>
4.1 Deelonderzoek motivatie	12
4.2 Deelonderzoek evaluatie	13
<b>5. Samenwerkende partners en sponsors</b>	<b>13</b>
<b>Bronvermelding</b>	<b>14</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>15</b>
<b>Colofon</b>	<b>17</b>

# 1. Inleiding

## 1.1 Historie Op Eigen Kracht-training

De Op Eigen Kracht-training is ontstaan als activiteit binnen het ‘Meer dan Voedsel Alleen Programma’ van de Voedselbank Amsterdam (hierna VBA). De achterliggende gedachte was dat het bieden van een voedselpakket geen oplossing is voor de problemen, maar dat naast het bieden van eten als tijdelijke noodhulp het ook belangrijk is om verdere ondersteuning te bieden. In 2007 is de eerste training georganiseerd in samenwerking met de Maatschappelijke Dienstverlening in Zuidoost met als doelen: het bevorderen van de financiële zelfredzaamheid en het vergroten van de eigenwaarde van de voedselbankklanten. Vanaf 2012 is de training aangeboden in alle stadsdelen en inmiddels hebben ongeveer 700 deelnemers de training afgerond.

Belangrijk voor de vorm en inhoud van de Op Eigen Kracht-training is het uitgangspunt dat de deelnemers hun ‘eigen kracht’ (her)ontdekken en elkaar kunnen versterken. Daarom geeft de training bewust veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en tips binnen de groep. Ook wordt de training gegeven op een laagdrempelige locatie, zoals de voedselbank of een buurtcentrum waar een huiskamersfeer heerst. Tijdens de tien bijeenkomsten leren de deelnemers van en met elkaar om overzicht te krijgen van hun financiële situatie, rond te komen met een klein budget, op te komen voor zichzelf en de sociale kaart van de wijk te ontdekken. De trainers gaan ook op excursie met de groep en nodigen gastdocenten uit, die voorlichting geven over bijvoorbeeld gezond eten, energie besparingen of omgaan met stress. De laatste bijeenkomst is een certificaatuitreiking.

Sinds de oprichting van de VBA in 2005 is het aantal voedselbankklanten enorm gestegen. Terwijl het klantenbestand groeide, is het aanbod van voedsel echter niet toegenomen maar eerder verminderd. In 2011 heeft de Voedselbank Amsterdam daarom besloten zich meer te willen richten op de kerntaak ‘voedsel inzamelen en uitdelen’ en is Op Eigen Kracht verzelfstandigd in een aparte stichting: “Op Eigen Kracht”, die is opgericht in het najaar van 2011. Op Eigen Kracht en de VBA hebben toen een samenwerkingsovereenkomst afgesloten. Per juli 2013 is Op Eigen Kracht aangesloten bij De Regenboog Groep om de continuïteit van de training te borgen.

## 1.2 Project en team Op Eigen Kracht

Vanaf 2012 is het meerjarige project “Op Eigen Kracht” gestart (2012 tot en met 2014). Het doel van het project is om middels organisatie, uitbreiding en programmaverbetering van Op Eigen Kracht meer klanten van de voedselbank te motiveren om de training te (blijven) volgen, zodat de (financiële) zelfredzaamheid van de doelgroep bevordert. Tegelijkertijd is het doel om meer inzicht te krijgen in de effecten van deelname aan de Op Eigen Kracht-training. De resultaten uit de onderzoeken worden gebruikt om de methodiek *evidence based* te maken en de kwaliteit van het trainingsprogramma te verbeteren. Hiernaast voeren wij onderzoek en activiteiten uit ter verbetering van de methode om deelnemers te motiveren. Er zijn diverse fondsen benaderd en bereid gevonden om het project mogelijk te maken. In deze rapportage leest u de resultaten van het derde projectjaar.

Het Op Eigen Kracht team bestond begin 2014 uit drie betaalde medewerkers: de projectmanager (Hille Hoogland); de projectcoördinator (Jeannette Suriel) en de projectassistent (Jonathan Berg). Per januari 2015 zijn de werkzaamheden van Jeannette overgenomen door onze nieuwe collega Jacqueline Wielaart. Hiernaast leveren er op het moment tussen de 20 en 25 vrijwilligers en drie

stagiaires een bijdrage aan de werving van deelnemers<sup>1</sup>; ondersteuning van de trainers; uitvoering van onderzoek en administratie. Tevens zijn er vrijwilligers die in de training voorlichting geven over gezonde en goedkope voeding en over energiebesparing. Onlangs is het Op Eigen Kracht-team verhuist naar het kantoor van De Regenboog Groep op de Oranje Nassaulaan 51-2.

## 2. Resultaten

In 2014 zijn er in totaal twintig trainingen afgerond waarbij 175 deelnemers een certificaat ontvingen. In dit hoofdstuk leest u meer over de resultaten en ontwikkelingen. Eerst leest u over de Op Eigen Kracht-training en vervolgens over de workshopserie 'Werk aan je toekomst'.

### 2.1 Aantallen Op Eigen Kracht-training

In 2014 zijn in totaal vijftien Op Eigen Kracht-trainingen afgerond, waaronder vier trainingen voor een bredere doelgroep. Totaal ontvingen hierbij 140 deelnemers een certificaat. Het opkomstpercentage was 56% en het uitvalpercentage bedroeg 11%.

### 2.2 Werving Op Eigen Kracht-training

Voor de werving van voedselbankklanten gaan teams van vrijwilligers langs bij de uitgiftepunten. Zo komen we in contact met de doelgroep en enthousiasmeren we hen voor de training. Hiernaast hebben wij de intake teams van de voedselbanken bezocht om voorlichting te geven. Wij hoopten hiermee de doorverwijzing naar de training te stimuleren. Het bleek echter dat er in 2014 nauwelijks aanmeldingen uit de intake kwamen. Daarom hebben wij besloten ons alleen op de werving bij de uitgiftepunten te richten.

In stadsdeel Zuid hebben we een pilot uitgevoerd met een volledige uitvoering van de werving door ervaringsdeskundigen. Een groep van vier deelnemers die de Op Eigen Kracht-training had afgerond (en een andere voedselbank-klant) waren door de coördinator van de voedselbank gevraagd om een klankbordgroep te vormen. Deze groep was enthousiast om de werving uit te voeren. In overleg met de voedselbank is besloten om in een wekelijkse werving tijdens de uitgifte het volledige aanbod voor voedselbankklanten mee te nemen. Dat wil zeggen: de Op Eigen Kracht-trainingen, VONK, Talentcoach en de activiteiten van de voedselbank Zuid. In een bijeenkomst met de klankbordgroep zijn deze verschillende activiteiten besproken en heeft de projectassistent voorlichting gegeven over wervingsmethodiek. Een vrijwilligster van Op Eigen Kracht was eens in de twee weken aanwezig om de werving te coördineren. Aanvankelijk leidde de werving tot goede resultaten. De wervers konden vanuit hun eigen ervaring andere voedselbankklanten goed motiveren tot deelname aan de verschillende activiteiten. Helaas vielen de wervers door uitstroom bij de voedselbank en andere activiteiten geleidelijk uit. Hierdoor moest voor de Op Eigen Kracht-training toch weer geworven worden door vrijwilligers.

Wij merken dat sinds wij zijn aangesloten bij de Regenboog Groep het steeds gemakkelijker wordt om samen te werken met andere projecten binnen de organisatie. Wij werken hard om deze verbindingen verder te versterken. Onder deelnemers aan de Op Eigen Kracht-training blijkt al veel interesse voor projecten zoals Vriendendiensten, Vonk en Talentcoach. Zij melden zich hiervoor regelmatig aan. Anderzijds komen er ook Op Eigen Kracht-deelnemers bij andere projecten vandaan. Wij hebben bijvoorbeeld personen die op de wachtlijst stonden voor een Vonk maatje benaderd voor deelname aan de Op Eigen Kracht-training en veel mensen bleken enthousiast over de training. Aan

---

<sup>1</sup>Teams vrijwillige wervers gaan jaarlijks tussen de 75 à 80 maal langs bij de voedselbanken om deelnemers te werven. De Voedselbank Amsterdam heeft uitgiftepunten in alle stadsdelen en in Diemen. De pakketten worden wekelijks uitgedeeld op 15 verschillende locaties, zie: [www.amsterdam.voedselbank.org](http://www.amsterdam.voedselbank.org)

het einde van de Op Eigen Kracht-training bieden wij de deelnemers dinerbonnen aan waarmee zij gezamenlijk kunnen gaan eten bij een locatie van De Regenboog Groep. Dit wordt door de deelnemers zeer gewaardeerd.

Ook hebben wij in 2014 geïnvesteerd in werving via organisaties in de wijken. Omdat de mensen met wie zij werken een nieuwe doelgroep betreffen, leest u meer over deze samenwerking in: *hoofdstuk 2.5 Doelgroepverbreding*.

### 2.3 Wie zijn de deelnemers?

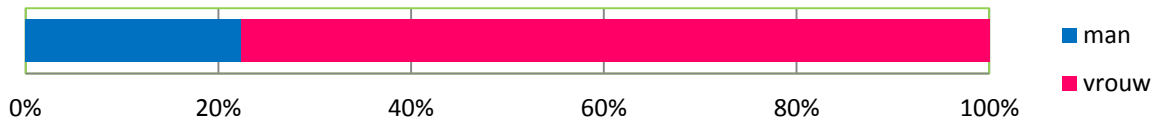
We zien de afgelopen jaren een toename van het aantal klanten bij de voedselbanken. De Voedselbank Amsterdam ondersteunt momenteel ongeveer 2000 huishoudens. Ruim eenderde van de huishoudens bestaat uit alleenstaanden en een gelijk deel uit alleenstaande ouders. Onze doelgroep kampt met problemen op verschillende leefgebieden zoals gezondheid, financiën en op gebied van relatie en opvoeding. Wij merken dat veel mensen moeite hebben om hun hulpvraag te formuleren. Hiernaast blijkt er behoefte aan extra ondersteuning om deweg te vinden in het onoverzichtelijke 'oerwoud' van voorzieningen en hulpverleningsaanbod. Van veel van onze deelnemers is het sociaal netwerk uitgedund en sommigen leven in sociaal isolement. De training biedt voor hen een plek om sociale contacten op te doen. De doelgroep bestaat uit huishoudens in kwetsbare financiële posities, zoals voedselbankklanten. Momenteel richten wij ons op Amsterdam, maar er blijkt ook interesse voor de training buiten Amsterdam. Dit gaan wij in 2015 verder onderzoeken.

Vanuit de deelnemersevaluaties weten wij vrij goed welke mensen de training volgen. Onze deelnemers zijn overwegend vrouw, leven alleen of zijn alleenstaand, hebben schulden en leven van een bijstandsuitkering. In de grafieken op de volgende pagina geven wij een beeld van de demografische kenmerken van de Op Eigen Kracht-deelnemers.

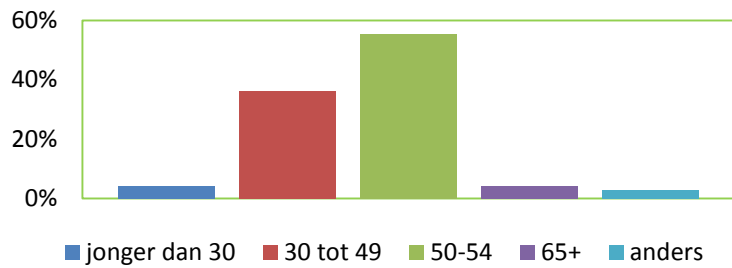


*Bestuurder Marijn van Ballegooijen deelt certificaten uit*

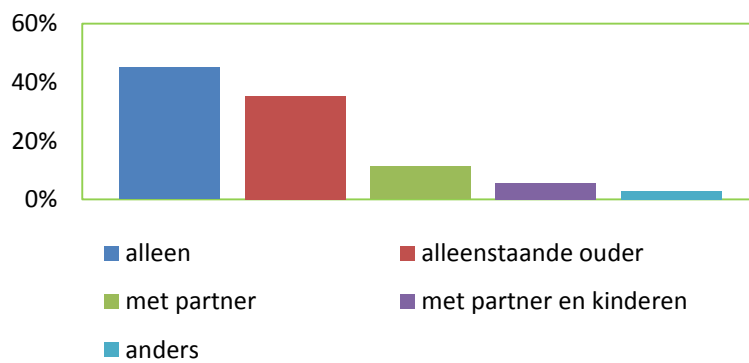
## Geslacht



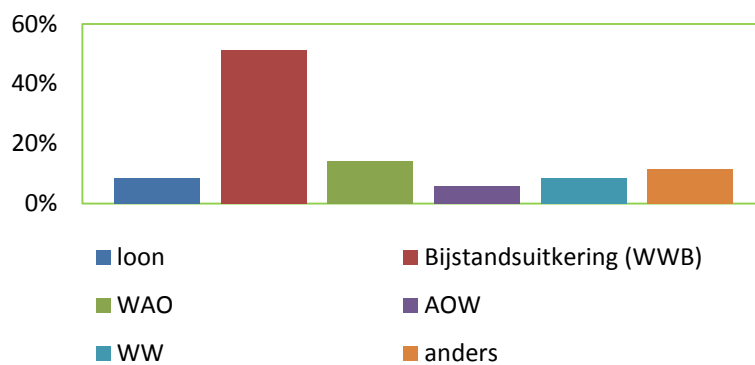
## Leeftijd



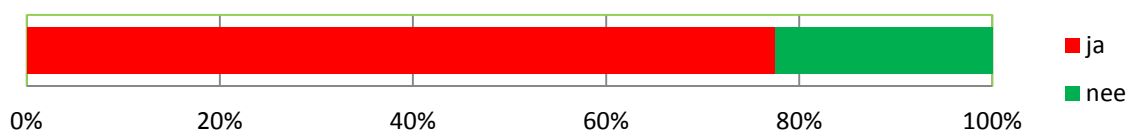
## Gezinsamenstelling



## Belangrijkste inkomen



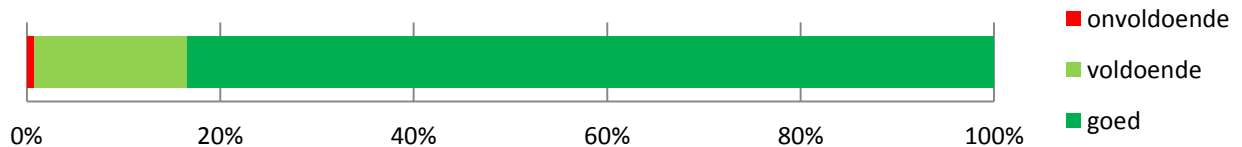
## Schulden



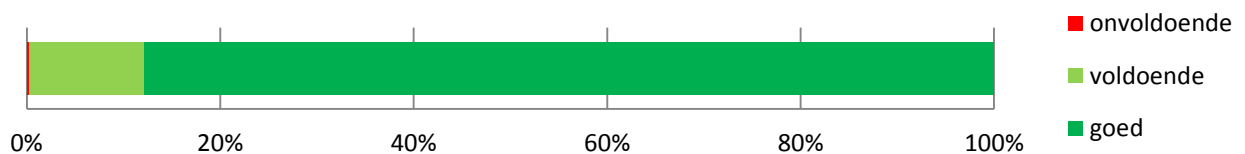
## 2.4 Uitkomst deelnemersevaluatie Op Eigen Kracht-training

Aan het einde van iedere training is een evaluatie onder deelnemers afgenomen door Op Eigen Kracht-medewerkers of vrijwilligers. Uit de beoordelingen in deze evaluaties blijkt dat de deelnemers zeer te spreken waren over zowel de training als de trainer.

### Mening over training algemeen



### Mening over trainer



Hieronder leest u enkele uitspraken van deelnemers over wat zij hebben geleerd of anders zijn gaan doen:

*"Dat mijn lening bij de bank veel kost"*

*"Ik heb nieuwe toeslagen aangevraagd"*

*"Hoe administratie te doen en waar je naar toe kan voor hulp"*

*"Mijn in en uitgaven zijn nu duidelijk. Mijn administratie is op orde"*

*"Hoe ik beter met geld om kan gaan"*

*"Ik heb in de training mensen leren kennen, je houdt er vrienden aan over. Je leert dat je je niet hoeft te schamen."*

*"Ik ga nu naar de Lidl in plaats van de Albert Heijn, dat scheelt."*

Uit de evaluaties bleek ook dat ruim 80% van de deelnemers aan de OEK-training behoefte had aan een vervolg. Specifiek was er veel interesse in het thema goedkope en gezonde voeding. Daarom zijn we een samenwerking aangegaan met GG&GD om hun cursus "Gezond kopen, gezond koken" aan te bieden. Als pilot zijn er in de stadsdelen Oost en Zuidoost twee cursussen aangeboden.

## 2.5 Verbreding doelgroep

Op Eigen Kracht ontvangt regelmatig verzoeken van organisaties om de training aan hun doelgroep aan te bieden. Om voedselbanken buiten Amsterdam kennis te laten maken met de Op Eigen Kracht-methodiek hebben wij een workshop gegeven op het eerste Voedselbankensymposium in Nederland<sup>2</sup>. Hiernaast zijn wij gestart met een verkennend onderzoek onder voedselbanken in Nederland om de interesse in de Op Eigen Kracht-training te polsen.

Wij verwachten dat de training geschikt is voor een bredere groep mensen die kampt met financiële problematiek. Wij willen graag meer mensen met een klein budget in Amsterdam bereiken omdat hiermee voorkomen kan worden dat schulden ontstaan of oplopen. Daarom zijn wij gestart om

<sup>2</sup> Kijk voor meer info op [www.voedselbankkennis.nl](http://www.voedselbankkennis.nl)



trainingen open te stellen voor niet-voedselbankklanten. Hiertoe hebben wij in 2014 de toelating en werving van deelnemers in 'Huizen van de Wijk' voortgezet. Wij merken dat het veel tijd kost om in contact te komen met bezoekers van deze buurthuizen, maar ook dat we met het aanbieden van de training een behoefte vervullen. Om deze doelgroep te bereiken is het belangrijk om te investeren in de relaties met sleutelfiguren op de verschillende locaties.

Financiële problemen komen voor bij verschillende doelgroepen. Er blijkt behoefte aan de Op Eigen Kracht-methodiek maar niet iedere doelgroep heeft behoefte aan hetzelfde aanbod. Daarom willen wij trainingen op maat aan gaan bieden. Wij kunnen bijvoorbeeld meer nadruk leggen op bestaande aspecten van de training zoals sociale activering/assertiviteit of nieuwe onderwerpen introduceren. In 2014 zijn wij een samenwerking aangegaan met Vriendendiensten; een maatjesproject voor eenzame mensen met psychiatrische achtergrond, en HVO Querido die werkt met dak- en thuislozen. Besproken is om in samenwerking met beide organisaties de behoefte onder klanten te inventariseren om vervolgens een pilot-training te ontwikkelen die aansluit op de behoefte van hun doelgroep.

## 2.6 Aantallen workshopserie 'Werk aan je toekomst'

Vanwege de behoefte aan een vervolg zijn wij in 2014 aan de slag gegaan met de ontwikkeling van de workshopserie "Werk aan je toekomst" in samenwerking met Talentcoach. Er is door de projectleiders van Op Eigen Kracht en Talentcoach een programma samengesteld samen met een senior-trainer van BMC. De workshop is gericht op het stellen van persoonlijke doelen, zetten van stappen om deze te bereiken en het leren toepassen van communicatieve vaardigheden. De workshopserie bestaat uit vier bijeenkomsten van drie uur en worden begeleid door de trainer via BMC en een vrijwillige assistent-trainer. Voor de functie assistent-trainer is een profiel opgesteld en zijn vrijwilligers geworven, geselecteerd en begeleid door het team.

In 2014 hebben wij vijf workshopseries<sup>3</sup> "Werk aan je toekomst" georganiseerd waarbij 35 deelnemers een certificaat ontvingen. Het opkomstpercentage was 76%.



*Bestuurder Nevin Özütok bezoekt groep "Werk aan je toekomst" in Oost*

---

<sup>3</sup> In de Stadsdelen: Oost, West, Nieuw West en Zuid.

## 2.7 Uitkomsten deelnemersevaluatie “Werk aan je toekomst”

Bij de aanvang van de workshopseries zijn de deelnemers gevraagd wat zij wilden leren of bereiken. Een rode lijn in de leerdoelen blijkt de persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke participatie. Zie onderstaand overzicht voor een indruk van de doelen waar de deelnemers in de workshopserie aan werken:

*“Ik zou graag afleiding willen. Meedoen aan activiteiten zodat ik me niet eenzaam voel.”*

*“Betaalde baan in werk wat ik wil en kan.”*

*“Rust en oplossen problemen. Doorbreken impasse. Beëindigen negatieve situaties. Confronteren advocaten. Geen slachtofferrol.”*

*“Ik wil graag mijn Nederlandse taal verbeteren om goed te communiceren.”*

*“Ik wil meer contact met mensen die een goede invloed op me hebben.”*

*“Zinnvolle activiteiten doen die mij energie geven”*

*“Ontwikkelen van mijn creativiteit”*

*“Minder bang zijn om in grote groepen te praten”*

*“Weer zelfstandig in mijn inkomen voorzien en tussentijds de vrijheid hebben mijzelf te ontplooiën”*

Gedurende de workshops hebben wij in nauw contact met de trainer en assistent-trainers verder in kaart gebracht waar de behoeften van de deelnemers lagen en wat zij nodig hadden om hun doelen te bereiken. Hierop aansluitend hebben wij contact gezocht met lokale organisaties die een rol zouden kunnen spelen in de ontwikkeling en toekomst van de deelnemers. Voor de laatste bijeenkomst van iedere workshopserie hebben wij deze organisaties uitgenodigd voor een speeddate met deelnemers. Hierbij stonden de doelen van de deelnemers centraal, zij hadden geoefend deze te verwoorden. Tijdens de speeddate is tevens toegeleid naar dagbesteding- en groepsactiviteiten van De Regenboog Groep.



*Deelnemers drukken op creatieve wijze uit waar ze nu staan.*

Uit de evaluaties bleek dat deelnemers veel hebben gehad aan de kennismaking met organisaties in de speeddate en dat er voor sommigen al concrete afspraken waren gemaakt. Daarnaast gaven ze aan veel over communicatie te hebben geleerd en dat zij (meer) vrijwilligerswerk of andere activiteiten zijn gaan doen. Eén deelnemer oefende in de workshop voor een sollicitatiegesprek en werd aangenomen voor de baan! Deelnemers geven aan dat zij waardevolle nieuwe contacten hebben opgedaan en samen tot nieuwe ideeën zijn gekomen. Ook op creatief gebied zijn enkele deelnemers geïnspireerd geraakt. In het algemeen beoordeelden de deelnemers de workshops meer dan positief.

In de Bijlage leest u een inspirerend verhaal van een deelnemster van ‘Werk aan je toekomst’.

## 2.8 Deskundigheidsbevordering van trainers, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen

Binnen het meerjarige project hebben wij verschillende activiteiten ondernomen ter bevordering van de deskundigheid van trainers, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen. Met de trainers vindt periodiek afstemming plaats tijdens trainersbijeenkomsten over de inhoud en vorm van de training. In 2014 zijn er drie nieuwe trainers gestart en ingewerkt.

Wij hebben in 2014 twee train-de-trainers bijeenkomsten georganiseerd voor de trainers die de Op Eigen Kracht-trainingen geven in heel Amsterdam. Er is door de projectleider een programma samengesteld met senior trainers van BMC. Eén training ging over: *effectief zijn als trainer door toepassing van communicatietools vanuit de transactionele analyse*. De andere training ging over: *bevorderen van assertiviteit en proactief gedrag bij deelnemers*. De trainers beoordeelden de inhoud en bruikbaarheid van de train-de-trainers allen met goed tot uitstekend.

In 2014 was een team van 20 tot 25 vrijwilligers actief in verschillende functies. Er zijn ongeveer tien nieuwe vrijwilligers geworven, geselecteerd en ingewerkt. Onze ervaring leert dat om vrijwilligers te binden en behouden wij genoeg aandacht moeten besteden aan het inwerken en begeleiden. Vanwege uitstroom in de vrijwilligerspool is het nodig om continu aandacht te besteden aan de werving.

Begin 2014 zijn we na een proefperiode een samenwerking aangegaan met de Vrijwilligersacademie. Dientengevolge kunnen OEK-vrijwilligers zich nu aanmelden voor trainingen binnen het aanbod van de vrijwilligersacademie. Hieronder ziet u een overzicht van de trainingen die onze vrijwilligers gevolgd hebben.

Training	Aantal deelnemers
Basistraining groepsactiviteiten	5
Grenzen stellen	1
Basistraining coachend vrijwilligerswerk	1
Verbale agressieregulatie.	2
Presentatievaardigheden	2
Verbindend communiceren	1
Oplossingsgericht werken	2

De training “Groepsactiviteiten” is erg goed beoordeeld en blijkt relevant voor vrijwilligers die de rol van gastvrouw/heer of assistent trainer hebben bij de trainingen/workshops. We sporen onze vrijwilligers aan deze training te volgen en hebben met de vrijwilligersacademie besproken om casussen die zich binnen onze praktijk voordoen te implementeren in het studieprogramma.

In 2014 hebben wij ook geprobeerd om ervaringsdeskundigen een vrijwilligersrol te geven. Over het algemeen kunnen de ervaringsdeskundigen goed hun eigen ervaring overbrengen aan andere deelnemers en voorlichting geven aan studenten, organisaties en de media. Wel is hierbij goede begeleiding door het Op Eigen Kracht-team een vereiste. Een van onze ambassadeurs/ervaringsdeskundige volgt momenteel een training “Samen sterk in armoede” van Samenwonen Samenleven.

## 3. Onderzoek

Het Op Eigen Kracht-team voert praktijkgestuurd onderzoek uit. Dit betekent concreet dat het onderzoek is ingebed in de dagelijkse praktijk en dat bevindingen uit het onderzoek gebruikt worden om de praktijk te verbeteren. Het onderzoek richt zich met name op het werven/motiveren van deelnemers; de effecten van deelname, maar ook bijvoorbeeld op de behoeften van de deelnemers aan een vervolg. De inzichten uit ons onderzoek helpen ons de leefwereld van de doelgroep beter te begrijpen en hier beter op aan te sluiten.

Een deel van ons onderzoek betreft sociaalwetenschappelijk onderzoek waar wij in 2012 mee zijn gestart. Dit onderzoek bestaat uit verschillende deelonderzoeken waarvan wij u in dit hoofdstuk de stand van zaken tonen.

### 3.1 Deelonderzoek beweegredenen

Allereerst is gestart met een deelonderzoek naar de leefwereld van de doelgroep en beweegredenen om wel of niet mee te doen aan de training. Als vervolg op een onderzoek naar *no show* redenen zijn er 48 semi-gestructureerde interviews afgenomen met respondenten geworven bij de voedselbank. Hiervan zijn 45 respondenten meegenomen in het onderzoek.

Momenteel zitten wij in de laatste fase van de analyse van dit deelonderzoek. Hoewel deze nog niet geheel is afgerond hebben wij al wel een indruk gekregen van de leefwereld van onze doelgroep (zie ook: Rapportage Op Eigen Kracht 2013<sup>4</sup>). Wij zijn gestart deze inzichten te verspreiden. Hiertoe gaven wij een workshop op het RAAK slotcongres van de Hogeschool van Amsterdam en schreven wij een artikel voor het tijdschrift voor Schuldsanering, te verschijnen in maart 2015.

Het blijkt dat de doelgroep met name in de financiële problemen komt door een combinatie van oorzaken, zoals: verlies van werk (inkomensval), verandering in huishouden (zoal beëindiging relatie), bureaucratie, oplichting of gezondheidsproblematiek. Dit laatste is zowel een oorzaak als gevolg van het leven in armoede. Meer dan 80% van ondervraagden geeft aan problemen te ervaren met de lichamelijke gezondheid. Daar komt bij dat het (langdurig) leven in armoede veelal gepaard gaat met gevoelens van schaamte, een gebrek aan eigenwaarde, stress, angst, sociale isolatie en het gevoel van de samenleving vervreemd te zijn. Deze gevoelens, aanverwante geestelijke problemen en ineffectieve overlevingsmechanismen maken het soms moeilijk om iets aan de leefsituatie te veranderen of maatschappelijk te participeren.

### 3.2 Deelonderzoek Evaluatie

In 2013 is een kwalitatief evaluatieonderzoek opgestart op basis van de onderzoeksmethode *'Theory of change'* (Caroll Weiss, 1995). De onderzoeksmethode is een participatieve en kwalitatieve onderzoeksmethode. De dataverzameling vindt plaats in de praktijk en bevindingen worden tegelijkertijd gebruikt om het trainingsprogramma te verbeteren. Een startpunt van deze onderzoeksmethode is het achterhalen van de veronderstellingen en beoogde doelstellingen van de interventie, in dit geval de Op Eigen Kracht-training. Tijdens een aantal bijeenkomsten met de trainers is uiteengezet welke doelen er nagestreefd worden voor de deelnemers. Er is een consensus bereikt en er zijn vijf doelgebieden benoemd:

- Vergroten van financiële zelfredzaamheid
- Bevorderen sociale activering en vermindering sociaal isolement
- Vergroten kennis & bevorderen benutten van sociale kaart
- Vergroten eigenwaarde & assertiviteit

---

<sup>4</sup> Zie [www.opeigenkrachtraining.org](http://www.opeigenkrachtraining.org) voor de rapportages

– Bewustzijn van gezondheid bevorderen

Deze doelgebieden zijn als uitgangspunt genomen voor de ontwikkeling voor vragenlijsten en observaties.

Om de effecten van deelname aan de Op Eigen Kracht-training in kaart te brengen, hebben wij vijf verschillende trainingsgroepen gevolgd. Er is een onderzoeksteam samen gesteld dat participerende observatie verricht tijdens de bijeenkomsten aan de hand van een topiclijst, die is gebaseerd op de vijf doelgebieden. Uit iedere trainingsgroep is een aantal respondenten geselecteerd om te interviewen aan het begin, het einde van de training en drie maanden erna. Tevens is er een controlegroep samengesteld waarmee wij een voor- en nameting afnemen. In 2015 hebben wij de dataverzameling en dataverwerking afgerond. Alle interviews zijn uitgeschreven en zijn wij gestart met het coderen van de data. In 2015 en 2016 zal de analyse afgerond worden en de bevindingen verspreid worden via publicaties en een te organiseren symposium.

Een eerste indruk van wat de training voor deelnemers oplevert, leest u in het portrettenboekje wat los bij deze rapportage wordt aangeboden.

## 4. Communicatie

### 4.1 Werving en ontwikkeling trainingsmateriaal

Naast het wervingsmateriaal in de vorm van flyers, ansichtkaarten en buttons, zijn de online activiteiten belangrijk om met de doelgroep te communiceren. De website [opeigenkrachttraining.org](http://opeigenkrachttraining.org) fungeert als aanmeldingsportaal voor geïnteresseerden (voedselbankklanten, organisaties en vrijwilligers). Vanuit het intakeregistratiesysteem van de voedselbank is er een link naar onze site. Hierdoor kunnen de intakevrijwilligers via het contactformulier snel en direct mensen aanmelden. In 2014 hebben wij onze website rigoureuus vernieuwd om de startdata beter zichtbaar te maken en de aanmeldfunctie meer op de voorgrond te plaatsen. Tevens hebben wij een mobiel aanmeldportaal: [aanmelden.opeigenkrachttraining.org](http://aanmelden.opeigenkrachttraining.org), ontwikkeld om aanmelden nog gemakkelijker te maken op zowel PC, smartphone en tablet.

Om in de werving beter aan te sluiten op de leefwereld van de doelgroep is tevens een nieuwe video gemaakt. In deze video vertellen deelnemers over hun ervaring met de training. Op deze manier wordt het voor de kijker duidelijk wat deelname aan de training op kan leveren. Dit filmpje is te vinden op onze website en op Youtube<sup>5</sup>.

In 2014 hebben wij voor de Op Eigen Kracht-training een deelnemersmap ontwikkeld met daarin materiaal ter ondersteuning van de training. De inhoudelijke samenstelling van de map staat in nauw verband met de vijf doelgebieden (gespecificeerd onder kop *onderzoek*) van de training en is afgestemd met de trainers. Om beter aan te sluiten op de behoeften en leerstijl van de deelnemers is ervoor gekozen zoveel mogelijk tekst te vervangen door beeld. Tevens ligt er veel nadruk op hoe en waar deelnemers zelf informatie kunnen vinden. Ook merken wij dat veel deelnemers moeite hebben met de digitalisering van overheids- en andere instellingen. Daarom besteden wij ook aandacht aan (en stimuleren wij) het gebruik van internet. De reacties op de vernieuwde deelnemersmap waren zeer positief van zowel trainers als deelnemers.

---

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=yRz97s1H5q4>

## 4.2 In de media

Op Eigen Kracht verscheen in 2014 verschillende malen in de media. Stadsblad de Echo plaatste een bericht naar aanleiding van een bezoek van bestuurder Marijn van Ballegooijen aan 'Werk aan je toekomst'. Ook plaatste het blad verschillende aankondigingen voor de start van de Op Eigen Kracht-training in een specifieke wijk. Zo konden wij meer deelnemers bereiken. Een interview met de projectmanager van de Op Eigen Kracht-training en een oud-deelnemer werd uitgezonden door Radio & TV Noord Holland.

Maar ook enkele andere deelnemers kwamen 'in the picture'. Zo kwamen verschillende deelnemers met hun wens in beeld bij de 'Amsterdammer helpt Amsterdammer' rubriek in het Parool. Enkele andere vonden hun weg naar de Qracht 500, een tegenhanger van de Quote 500. In al deze portretten vertelden deelnemers hun inspirerende verhalen en over hun goede ervaringen met de Op Eigen Kracht-training.



*Hille Hoogland (midden) en Claudia Consolati (rechts) worden geïnterviewd over de Op Eigen Kracht-training*

## 5. Samenwerkende partners en sponsors

Op Eigen Kracht werkt samen met de organisaties voor Maatschappelijke Dienstverlening en met de Voedselbank Amsterdam, waarmee een samenwerkingsovereenkomst is afgesloten. Op Eigen Kracht neemt tevens deel aan netwerkoeverleggen rondom de voedselbanken in diverse stadsdelen.

Over project Op Eigen Kracht vond inhoudelijke afstemming plaats binnen een adviserende klankbordgroep met afgevaardigden van: een uitgiftepunt van de Voedselbank Amsterdam; een Madi instelling; Vonk maatjesproject; Landelijk Steunpunt Thuisadministratie; MEE Amstel en Zaan, Dienst Werk en Inkomen en de Hogeschool van Amsterdam.

Naast de hierboven genoemde partijen werken wij (in dit project) samen met: BMC; Nibud; Vrijwilligersacademie, de Vrijwilligers Centrale Amsterdam, Samenwonen Samenleven, GG&GD, Wijksteunpunt Wonen, de Stadsdelen en de Huizen van de Wijk.

Tevens werken wij, geleid door de behoeften van de diverse deelnemers, samen met verschillende lokale organisaties zoals: Atelier Kunst & Koken, de Buurtbalie, Civic, Hulp in de Buurt, Post Oost, PuurZuid en Combiwel.

De sponsors van Op Eigen Kracht in 2014 zijn: Delta Lloyd Foundation; Oranje Fonds; Skanfonds; ARS Donandi; Hulp na Onderzoek; het R.C. Maagdenhuis en RCOAK.

Hiernaast leverden in 2014 de stadsdelen Oost, West, Nieuw West en Zuid, een financiële bijdrage om de Op Eigen Kracht-training en workshopserie 'Werk aan je toekomst' voor een bredere doelgroep mogelijk te maken.

# Bronvermelding

Voedselbank Amsterdam (2013). 'De Verhalen'

Weiss, Carol (1995). *Nothing as Practical as Good Theory: Exploring Theory-Based Evaluation for Comprehensive Community Initiatives for Children and Families* in 'New Approaches to Evaluating Community Initiatives'. Aspen Institute.

[Websites]

[www.amsterdam.voedselbank.org](http://www.amsterdam.voedselbank.org)

[www.opeigenkrachttraining.org](http://www.opeigenkrachttraining.org)

[www.aanmelden.opeigenkrachttraining.org](http://www.aanmelden.opeigenkrachttraining.org)

[www.deregenboog.org](http://www.deregenboog.org)

## Bijlage

### “Meedoen werkt: Interview met oud deelnemster van Op Eigen Kracht-training en workshop ‘Werk aan je toekomst’”

**Morela (55) heeft tijdens de training en workshop geleerd welke stappen zij moet ondernemen om haar persoonlijke doel te verwezenlijken. Haar droom is om met drie andere voedselbank-klienten *het* gezicht te worden van Zuidoost om samenhang in de buurt te vergroten. Op eigen initiatief wil ze dit bereiken door buurtbewoners elke maandagavond samen te brengen in haar eigen ‘thuisrestaurant’.**

“Mijn passie voor koken ontstond al in de keuken van mijn moeder op Curaçao”, vertelt Morala enthousiast. Ondanks dat Morela op haar 25<sup>ste</sup> al gezondheidsproblemen kreeg heeft zij altijd gewerkt totdat haar lichaam het niet meer aankon: “Ik werd afgekeurd en vond het verschrikkelijk dat ik niks meer kon doen, voor de buis zitten eten en ergeren aan allerlei zaken”

Omdat ze het financieel niet meer kon redden kwam Morela bij de voedselbank terecht. “Ik zeg je eerlijk, ik was even op het slechte pad maar ik heb mezelf weer opgepakt.” Via de voedselbank heeft Morela zich vorig jaar aangemeld voor de Op Eigen kracht training. “Door deze training ben ik weer in mezelf gaan geloven, ik stond weer open voor nieuwe dingen en ik ontmoette veel leuke mensen.” Nog steeds heeft Morela contact met een paar oud deelnemers en komen zij nog regelmatig samen in het buurthuis om gezellig een kop koffie te drinken of een hapje te eten.

Morela deelt haar bevoegenheid met Driessen (65) een dame die ondanks haar beroerte weer kan praten en autorijden. Samen bedachten ze om op maandag bij Morela thuis een restaurant te beginnen zodat er een ruimte is waar buurtbewoners van jong en oud elkaar kunnen ontmoeten. “Ik maak alles netjes en zorg dat de tafels gedekt zijn, het is net een restaurant, vertelt ze trots. Morela kookt niet alleen Antilliaans eten maar ook nodigt ze vrijwilligers uit die hutspot komen maken of Marokkaanse gerechten. Ook komen haar kinderen en kleinkinderen elke week helpen “Eerlijk, ik leef voor de maandagen en donderdagen.”

Na de Op Eigen kracht-training heeft Morela ook de workshop ‘Werk aan je toekomst’ gevolgd. Ze heeft geleerd sterker op haar benen te staan en de eerste stap gezet in het verwezenlijken van haar droom. “Dit duwtje had ik echt nodig om aan een plan te kunnen werken. Tegenslagen heeft Morela gelukkig nog niet gehad, maar al zullen die er in de toekomst zijn, ze weet dat ze nu genoeg weerstand kan bieden.”

Tips heeft Morela nog wel voor andere mensen in armoede. “Laat je zelf horen ondanks de armoede, bewaar je trots en weet wat je wilt. Ik dacht ook wat moet ik met al die cursussen maar kijk mij nu, maandags zit ik in mijn restaurant samen met mijn kinderen, kleinkinderen en buurtbewoners.”

Interview door Sabine Weijland





*Morela (linksboven) tijdens de Op Eigen Kracht-Training in Zuidoost.*

# Colofon

## Uitgave

Op Eigen Kracht-training | De Regenboog Groep  
Oranje Nassaulaan 51-2  
1075AK, Amsterdam  
020-6839260 | 06-22166277  
[www.opeigenkrachttraining.org](http://www.opeigenkrachttraining.org)

## Tekst, redactie en vormgeving

Hille Hoogland  
Jonathan Berg