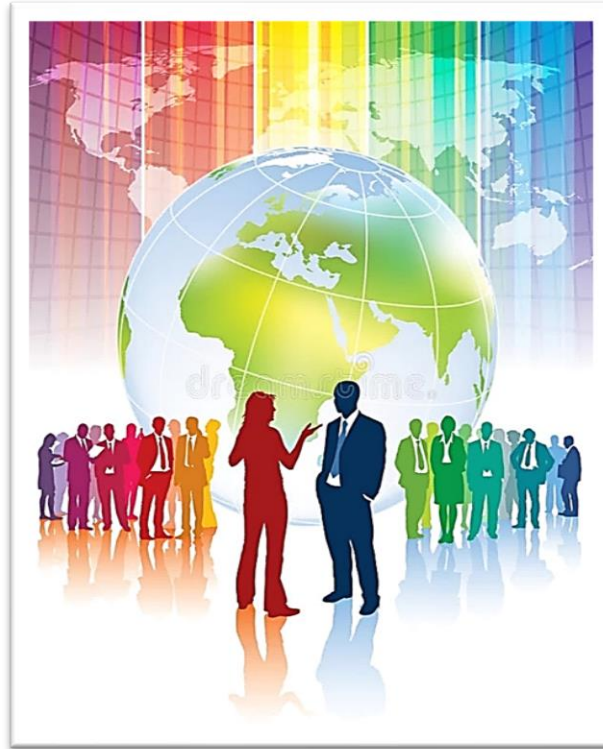


## WERELDCONFLICTEN



## PRAAT ER SAMEN OVER!

**Dit werkboek is van:**

**Naam:**.....

**LEERPLEIN**

## INLEIDING



Toen het nieuws over het conflict in Oekraïne bekend werd, leidde dat bij mensen over de hele wereld tot gevoelens van angst, verdriet en boosheid.

Dit geldt natuurlijk ook voor mensen met een verstandelijke beperking.

Maar waar het voor sommigen misschien nog mogelijk is om het in een bepaald perspectief te zien, is het voor anderen misschien een grote warboel in het hoofd.

Angsten, onzekerheden, vragen; we hebben ze allemaal. Daarom is het belangrijk om hier over te praten.

Dit werkboek geeft hierin wat tips. Wat is belangrijk om te bespreken? Waarmee kun je duidelijkheid geven, iemand gerust stellen en wanneer hoef je juist niks te zeggen?

We hopen dat we met dit werkboek iets kunnen doen aan alle gevoelens die momenteel spelen als het gaat om de conflicten in de wereld.



## INLEIDING / UITLEG BIJ DIT WERKBOEK

Dit boek is als volgt ingedeeld:



### → OPDRACHT

Hier kun je aan de slag met een opdracht.



### → VRAGEN

Bij elk thema dagen we je uit om stil te staan bij een paar vragen.



### → IK ZOU GRAAG...

Hier kun je aankruisen wat je in de toekomst zou willen. Deze wensen helpen je bij het vaststellen van de doelen in de begeleiding.



### → UITLEG / THEORIE

Bij dit plaatje staat er een stukje uitleg / theorie of iets om te lezen



### → QR-CODE / WEBSITE / INTERNETTIP

Op een paar plekken in dit werkboek staan QR-codes zoals je hiernaast al ziet.

Een QR-code is een vierkant dat is opgebouwd uit zwarte en witte blokjes.

De QR-code wordt vaak gebruikt om

websites of filmpjes aan te bieden. De QR-code wordt met de camera van een smartphone of tablet gescand



### → Hoe werkt het scannen van een QR-code?

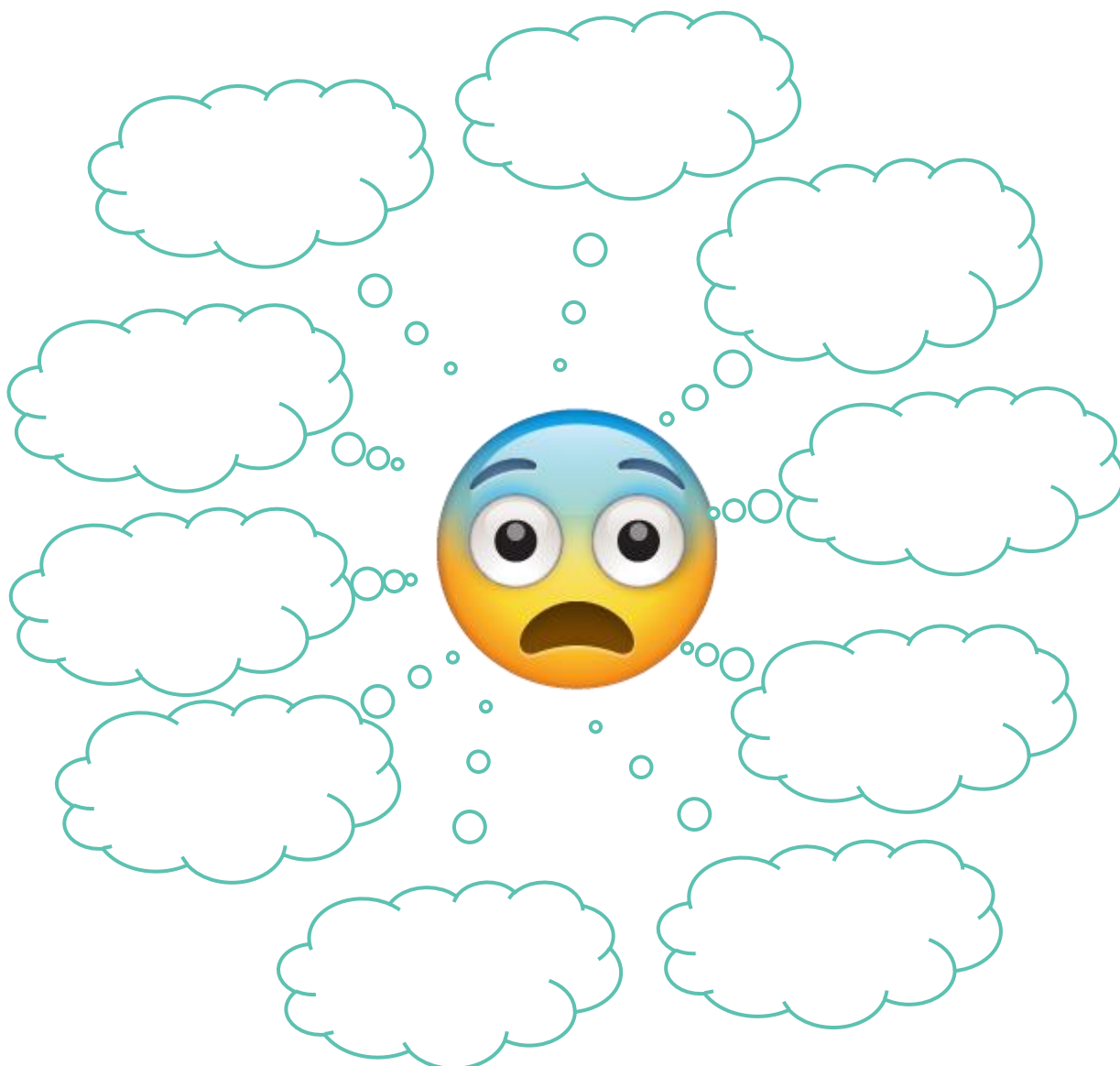
- ✓ Een QR-code scan je met de camera-app op je smartphone of tablet
- ✓ Houd je apparaat zo vast dat de QR-code verschijnt in de zoeker in de camera-app.
- ✓ Je apparaat herkent de QR-code en geeft een melding.
- ✓ Tik op de melding om de link te openen die bij de QR-code hoort



## HOOFDSTUK 1

### WAT WIL IK WETEN EN WAAR BEN IK BANG VOOR?

De afgelopen maanden stonden vooral in het teken van de oorlog in de Oekraïne. Op de televisie, radio, internet; overal zag je verschrikkelijke beelden en geluiden van de mensen in dat land. Hieronder kan je alvast eens opschrijven waar je vragen over hebt, wat je bang maakt of waar je mee zit. Aan het eind van het werkboek kijken we terug of hier (waar mogelijk) antwoorden op zijn gekomen of waar je nog iets over wil weten.





## WAT WEET JIJ AL?

Beantwoord onderstaande vragen om in beeld te krijgen wat je nu weet van dit conflict.

Vraag:	Antwoord:
Welk land is bij de Oekraïne binnen gevallen?	
Wat is de reden dat zij dit land zijn binnengevallen?	
Wie staat aan het hoofd van deze inval?	
Wie is de president van de Oekraïne?	
Wat wil de president van de Oekraïne?	
Wat doen de andere landen aan dit conflict?	
Nederland is onderdeel van de NAVO. Helpt de NAVO Oekraïne?	
Wat doet Nederland nog meer op dit moment?	



## TIPS OM MET ELKAAR IN GESPREK TE GAAN



Neem de tijd om met elkaar te praten over dit onderwerp. Doe dit niet op het moment dat je eigenlijk alweer weg moet of andere dingen aan je hoofd hebt. Mocht je geen tijd hebben, maak dan een afspraak wanneer je hierover wilt praten. Schrijf in de tussentijd vast alles op waar je over wilt praten.



Zoek een plek uit waar je fijn met elkaar kan praten. Het is niet fijn als je steeds afgeleid of gestoord wordt. Het onderwerp kan ook emoties oproepen. Dus fijn als je deze kan toelaten.



Bekijk samen wat je antwoorden op de vragen hierboven zijn. Bespreek samen wat je allemaal hebt gezien en gehoord. Ook vragen die je hebt kun je bespreken. Zorg er samen voor dat je de juiste informatie krijgt, waar je die het beste kunt vinden. Want niet alle informatie die op internet of op tv komt, is juist.



Het is heel normaal dat je bang bent over alles wat je gezien of gelezen hebt. Praat hier over! Laat de ander er ook over praten. Wuif je eigen angsten of die van de ander niet weg. Ga ook niet zeggen: “het valt wel mee, ons gebeurt niks”, want eerlijk gezegd, weet niemand dat. Maar ook nu is het belangrijk om samen te kijken waar je de informatie vandaan haalt. Neem elkaar in ieder geval serieus.



## HOOFDSTUK 2 WAT MERK JIJ AAN JEZELF EN AAN DE ANDER?

Wat dit conflict of oorlog met mensen doet is heel erg verschillend. Iedereen reageert anders op informatie, angst, boosheid en machteloosheid. Maar één ding is zeker: je staat er niet alleen in. In onderstaande tabel kun je invullen wat jij aan jezelf merkt. Je kunt onderaan ook zelf invullen als hetgene waar jij last van hebt, er niet bij staat. Daarna gaan we kijken wat je aan anderen kan zien als men zich zorgen maakt of gespannen is.

### WAT MERK JIJ AAN JEZELF?

Waar je last van kan hebben	Wel last van of geen last van?
Ik ben verdrietig.	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Dit laat ik zien door.....	
Ik ben boos.	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Dit laat ik zien door.....	
Ik ben bang	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Dit laat ik zien door.....	

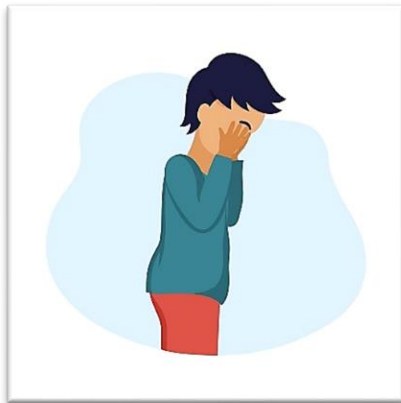
Ik wil iets doen tegen de oorlog, maar ik weet niet wat.	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Ik heb lichamelijke klachten door de spanning of andere emoties	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Dit laat ik zien door.....	
Ik heb psychische klachten door de spanning of andere emoties	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Dit laat ik zien door.....	
Anders namelijk .....	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Dit laat ik zien door.....	
Anders namelijk .....	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van
Dit laat ik zien door.....	
Anders namelijk .....	<input type="checkbox"/> Ja, last van <input type="checkbox"/> Geen last van





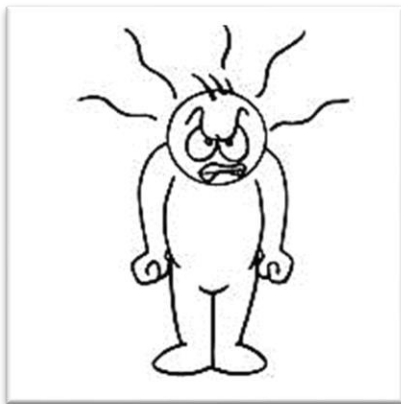
## WAT MERK JIJ AAN DE ANDER EN WAT KUN JE DOEN?

(we praten hieronder over een hij, maar dit kan ook een zij zijn)



*Iemand is verdrietig. Hij huilt of zit in elkaar gedoken. Of hij loopt met zijn hoofd naar beneden gericht.*

- ✓ Vraag of hij met je wil praten of dat hij het goed vindt om getroost te worden. Ga er anders gewoon even bij zitten en laat merken dat je er voor hem bent.



*Iemand is boos. Hij kijkt boos, of loopt met harde, grote stappen. Of hij slaat de deur dicht.*

- ✓ Vraag waarom hij boos is en of hij erover wil praten. Misschien helpt het om even samen buiten te wandelen. Als hij niks wil, laat hem dan met rust.



*Iemand is angstig. Hij friemelt aan iets of kijkt met een bange blik. Hij is onrustig of juist heel stil.*

- ✓ Vraag de ander wat er aan de hand is. Ga er even bij zitten en laat de ander vertellen. Misschien kun je de ander afleiden door bijvoorbeeld een spelletje te doen.



*Iemand is zenuwachtig. Hij is onrustig, bijt op zijn nagels, kan meer zweten of hij is heel stil.*

- ✓ Vraag waarom de ander zenuwachtig is. Kijk of je samen iets kan bedenken om de zenuwen te verminderen. Misschien is er iets om de ander af te leiden.



*Iemand heeft lichamelijke klachten. Hij kijkt anders uit zijn ogen, houdt zijn hoofd vast, moet vaak naar de wc, hij is onrustig of juist heel stil.*

- ✓ Vraag of de ander iets nodig heeft. Misschien wil de ander graag even alleen zijn. Maar het kan ook zijn dat hij even afleiding nodig heeft.



*Iemand heeft psychische klachten. Hij is onrustig of maakt onverwachte geluiden of bewegingen. Hij is juist heel stil en kijkt alleen voor zich uit. Hij kijkt angstig of hij heeft een lege blik in de ogen.*

- ✓ Vraag of je iets kan doen voor de ander. Of hij wil praten of dat hij wil dat je bij hem zit. Misschien vindt hij het fijn om wat afleiding te zoeken.



### HOOFDSTUK 3 WAAR VIND JE INFORMATIE?

Op de hele wereld zijn er veel mensen hard aan het werk om het conflict te stoppen zodat er weer vrede komt. Natuurlijk hebben ook veel mensen vragen over de oorlog. Om de juiste informatie te krijgen, zijn de volgende websites aan te raden.



[www.unicef.nl](http://www.unicef.nl)



[Oorlog in Oekraïne | Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/oorlog-in-ukraïne)



<https://unric.org/nl>





## HOOFDSTUK 4

### HET ZIJN NIET ALLE MENSEN DIE OORLOG VOEREN!

Het wereldconflict wat zich nu afspeelt, gaat tussen de Oekraïne en Rusland. Maar het zijn natuurlijk niet alle mensen die oorlog willen voeren! Er wordt wel gezegd (bijvoorbeeld door onze minister president):

“We hebben geen ruzie met de bevolking van Rusland, we hebben ruzie met de leider van Rusland en zijn vriendjes.”

Misschien heb je de neiging om door deze oorlog alle Russen gemeen of eng te vinden. Maar weet dat zij vaak niet eens weten wat er aan de hand is. Hun leider (Poetin) geeft niet alle informatie en de media en journalisten mogen niks zeggen anders worden ze opgepakt.

Ook zullen we de komende tijd te maken krijgen met de mensen uit de Oekraïne die gevlucht zijn voor de oorlog. Zij moeten geholpen worden; hebben een huis nodig, de kinderen moeten naar school, mensen moeten werk aangeboden krijgen en ze moeten gebruik kunnen maken van de artsen en specialisten in Nederland. Natuurlijk wil iedereen graag helpen want je zou zelf maar in oorlogsgebied moeten leven!

Toch bestaat de kans dat er meer gediscrimineerd gaat worden door deze oorlog.



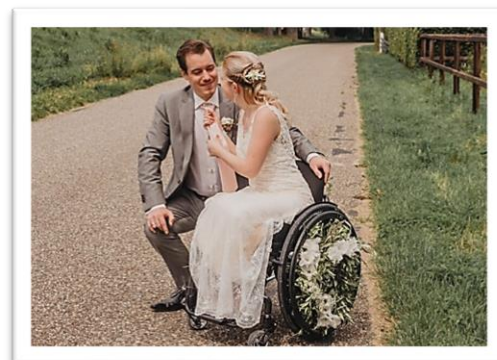




## WAT IS DISCRIMINATIE? EN WAT KUNNEN WE DAAR AAN DOEN?

Discriminatie betekent dat er onterecht verschil wordt gemaakt in de behandeling van mensen. Bijvoorbeeld op basis van geslacht of godsdienst. Of omdat iemand uit een ander land komt en andere gewoontes heeft.

➔ Zet een kruis door de plaatjes waarvan jij vindt dat het discriminatie is.





## WAT KUN JIJ DOEN AAN DISCRIMINATIE?

Om discriminatie tegen te gaan, is het vooral belangrijk om met elkaar in gesprek te blijven. We beginnen met een aantal stellingen. Kun jij hierbij een tegenovergestelde mening zetten? Of ben je het eens met de stelling? Dan schrijf je een voorbeeld op waaruit blijkt dat de stelling klopt.

Bijvoorbeeld: “Dikke mensen eten de hele dag friet” – jouw mening is: “Ik heb een vriendin die heel gezond eet en veel sport, maar die wel dik is”.

Stelling:	Jouw mening
Dikke mensen eten de hele dag friet	
Vrouwen kunnen niet voetballen	
Alle buitenlanders komen hier voor een uitkering	
Met mensen in een rolstoel kun je geen normaal gesprek voeren	
Bejaarden zijn sloom	
Vrachwagenchauffeurs zijn dom	
Mensen uit het buitenland pakken onze woningen af	
Vrouwen horen thuis achter het aanrecht	
Alle Russen zijn slecht	
Mensen met een beperking moeten niet stemmen	



## WAT KUN JE VERDER DOEN AAN DISCRIMINATIE?

1. Bespreek de bovenstaande stellingen met elkaar
2. Ga eens in gesprek met mensen waar je weinig over weet; bijvoorbeeld mensen uit een ander land.
3. Ga op zoek naar die mensen die anders zijn dan men denkt; bijvoorbeeld de moderne moslim, de vrouwelijke vuilnisman enz. Kijk of je beeld van de ander hierdoor verandert.
4. Als iemand anders discrimineert, praat er dan over waarom diegene zo denkt en vertel ook dat je dat vervelend vindt.
5. Doe eventueel aangifte als je merkt dat er ernstig gediscrimineerd wordt en het niet wil stoppen.





## HOOFDSTUK 5

### WAT KUNNEN WE DOEN?

Veel mensen willen graag helpen als mensen in nood zijn. Het Rode Kruis is een organisatie die meteen aan het werk gaat bij rampen, oorlog enzovoort.

#### 1. Het Rode Kruis voor de mensen in Oekraïne

Hulpverleners in Oekraïne staan dag en nacht klaar om te helpen. Een greep uit de dingen die zij doen:

- Eerste hulp verlenen op plekken waar mensen geen goede toegang hebben tot de gezondheidszorg
- Medische hulpgoederen leveren aan ziekenhuizen en gezondheidscentra
- Simkaarten uitdelen, zodat mensen op de vlucht beter contact met hun dierbaren kunnen houden
- Mensen evacueren uit plekken waar veel beschietingen plaatsvinden
- Eten, drinken en hygiëneproducten uitdelen



#### Helpen als Rode Kruis-vrijwilliger of Ready2Helper

Het Rode Kruis gaat de komende tijd ondersteunen bij de opvang van vluchtelingen die in Nederland aankomen. Zo richten we op dit moment in verschillende gemeenten opvangcentra in.



Ben jij vrijwilliger of Ready2Helper bij het Rode Kruis? Dan kun je je aanmelden voor een inzet via de Tools2Go-app. Belangrijk: het kan even duren totdat je kunt helpen in jouw regio. Ze zijn hard bezig om de hulpverlening op te starten, de situatie verandert voortdurend en er zijn nog veel zaken onzeker. We hopen dat je hier begrip voor hebt.



➔ Ben jij nog niet actief voor het Rode Kruis?

Meld je aan als Ready2Helper!

Dit is het burgerhulpnetwerk van het Rode Kruis.

Dit bestaat uit mensen die af en toe willen helpen als er bijvoorbeeld een ramp gebeurt, maar geen tijd hebben om op regelmatige basis vrijwilligerswerk te doen.

Je helpt waar en wanneer het jou uitkomt.

Heb je regelmatig tijd voor vrijwilligerswerk? En wil je jouw talenten inzetten voor het goede doel? Overweeg dan eens om vrijwilliger te worden in jouw regio! <https://www.rodekruis.nl/wat-kun-jij-doen/steun-met-tijd/ready2help/>



## 2. Geld inzamelen voor Oekraïne

Op maandag 7 maart was er een landelijke actiedag voor de oorlog in Oekraïne. Op Giro 555 kon iedereen geld doneren. Mocht je alsnog geld willen overmaken, dan kan dat nog steeds.

Maar zijn ook andere manieren om geld in te zamelen:

- Lever lege flessen in waarvan je het statiegeld inlevert bij Giro 555
- Laat je sponsoren bijvoorbeeld bij een hardloopwedstrijd, sportclub of iets dergelijks.
- Verkoop iets wat je zelf hebt gemaakt. Dit kan individueel maar ook met meerdere mensen samen. Ga bijvoorbeeld samen met anderen taarten maken en verkoop deze.
- Kijk voor meer ideeën bij [www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl) hoe je allemaal kunt helpen.

➔



### 3. Kleding, speelgoed, babyartikelen en andere dingen inzamelen

In verschillende steden en dorpen ontstaan nieuwe initiatieven. Er zijn op veel plekken inzamelpunten waar je goederen kunt brengen. Denk bijvoorbeeld aan dekens, warme kleding, baby- en kinderspullen, speelgoed, medicijnen, EHBO kistjes. Zoek in jouw woonplaats naar een inzamelpunt en kijk wat je kunt doneren aan de mensen in Oekraïne.

### 4. Mensen opvangen bij je thuis

Heb jij een kamer over in je huis? Zie je het zitten om mensen voor langere tijd een dak boven het hoofd te bieden? En kun je mensen een veilige, prettige plek bieden waar ze zich voorlopig even thuis kunnen voelen?

Dit is niet zomaar iets om te doen. Ga er vanuit dat het lang kan duren dat mensen weer terug kunnen naar hun eigen land. Het is daarom erg belangrijk dat je er goed over nadenkt en het met anderen bespreekt. Zet goed op een rij waarom je het fijn zou vinden om op deze manier te helpen en ook wat de nadelen zijn of een reden om het juist niet te doen.

Weet je zeker dat je iemand wil opvangen? Op de website van 'takecarebnb' lees je hoe dat precies werkt en hoe je je kunt aanmelden.

<https://takecarebnb.org/>



## HOOFDSTUK 6

## WAT DOE JE VERDER MET ZORGEN DIE JIJ OF EEN ANDER HEBT?

De komende tijd zal je nog vaak iets zien en horen over de oorlog in de Oekraïne. Zorg daarom goed voor jezelf en voor anderen. Let op klachten, angsten, spanning die jij zelf ervaart of die je bij anderen ziet.

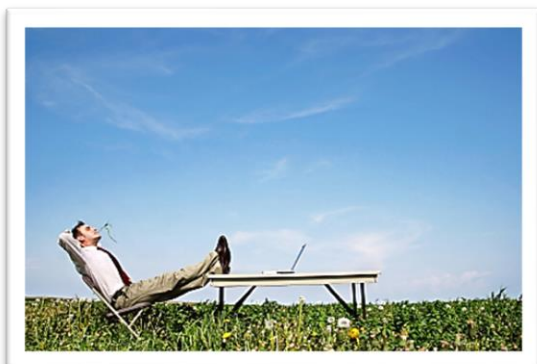
Een paar tips om hiermee om te gaan:

- Praat erover met mensen uit je netwerk.
- Schrijf het van je af door bijvoorbeeld in een verhaal of gedicht je eigen gevoel te beschrijven.
- Luister naar prettige muziek waar jij van houdt.
- Zet af en toe de radio , tv, internet af zodat je een tijdje geen informatie binnen krijgt over de oorlog.
- Doe wat ontspanningsoefeningen. Kijk hiervoor op



➔ [www.ontspanningsoefeningen.com](http://www.ontspanningsoefeningen.com)

- Zoek afleiding door ergens naar toe te gaan, te wandelen, fietsen of te gaan sporten





### MAAK JE EIGEN TEKENING.

Teken hieronder eens waar jij allemaal aan denkt nu je dit werkboek hebt doorgenomen.





**OM TE ONTSPANNEN  
KLEUR DE LIEFDE**





## HOOFDSTUK 7 MIJN DOELEN

Na het werken in dit werkboek, wil je misschien ook nog iets veranderen. Misschien wil jij je minder druk maken, beter gaan ontspannen, meer praten om je hoofd leeg te maken of meer op anderen letten om te zien hoe zij zich voelen. Al deze punten waar je aan wilt werken, kun je hieronder invullen. Als je een idee hebt wanneer je dit bereikt wil hebben, schrijf je dat erachter en ook eventueel wie of wat je nodig hebt. Succes!

Doel waar ik aan wil werken	Wanneer ik dit bereikt wil hebben	Wie of wat ik hiervoor nodig heb



→ Hulp of advies nodig van de ervaringsdeskundigen van clientburo STERK neem gerust contact op!

E-mail: [sterk@oro.nl](mailto:sterk@oro.nl) of Telefonisch tijdens openingstijden

Een appje via Whatsapp mag ook 😊 tel: 06-15105378

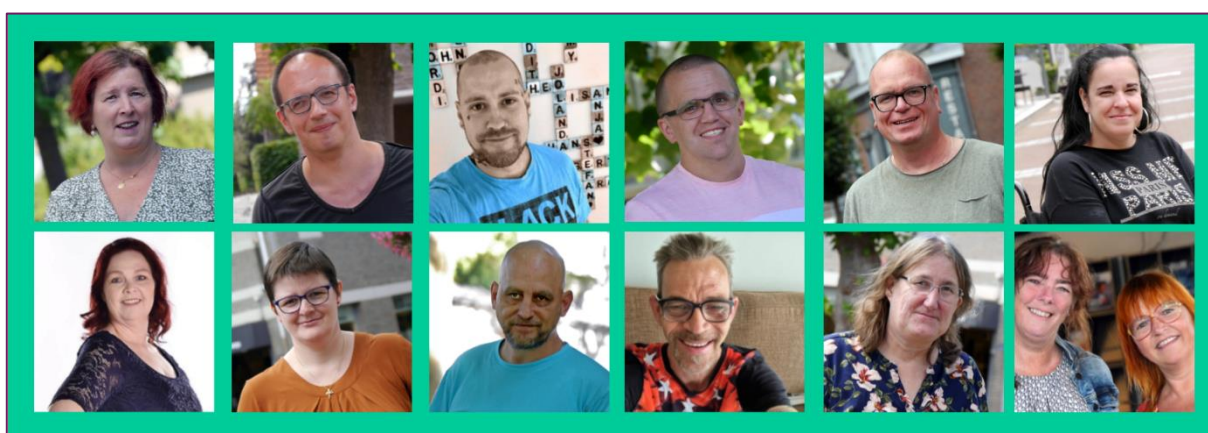


Meer weten over clientburo STERK?

Lees hier de folder



Of bekijk deze video





## SLOTWOORD

Dit werkboek praten over wereldconflicten is helaas hierna afgelopen. Hopelijk heb je veel geleerd en ga je alles wat je geleerd hebt, nog veel gebruiken!

Mocht je naar aanleiding van dit werkboek nog meer willen leren dan kun je eens kijken in het aanbod van het Leerplein. Op de website van ORO kun je alle flyers van alle cursussen vinden en de verschillende werkboeken die aan te vragen zijn.

Voor nu heel erg bedankt voor je interesse en hopelijk tot ziens!



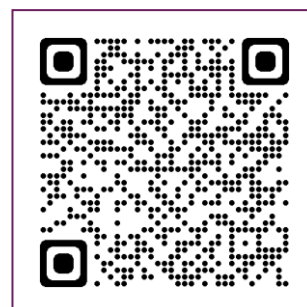
Groetjes,  
**Rita Roozen en Yvonne Vervoort**  
 Leerplein | Cliëntburo STERK | Coach Ervaringsdeskundigen

[www.oro.nl/leerplein](http://www.oro.nl/leerplein)

[www.oro.nl/sterk](http://www.oro.nl/sterk)

[www.oro.nl/ervaringsdeskundigen](http://www.oro.nl/ervaringsdeskundigen)

→ En like ons op Facebook @OROLEerplein  
[www.facebook.com/OROLEerplein](http://www.facebook.com/OROLEerplein)



T (0492) 53 00 53 (ORO Leerplein)

T 06-15105378 (cliëntburo STERK)

T Rita Roozen: 06 57 91 27 42

T Yvonne Vervoort: 06 51 68 81 65

