

TRAIN-SUSTAIN CURRICULUM  
VOOR DOCENTEN IN HET  
BEROEPSONDERWIJS EN  
VRIJWILLIGE TRAINERS DIE MET  
KWETSBARE DOELGROEPEN  
WERKEN



[trainsustain.eu](https://trainsustain.eu)

EEN CURRICULUM VOOR TRAINERS DIE KWETSBARE GROEPEN AAN DUURZAME  
BANEN HELPEN

PROJECT NUMMER: 2021-I-DK01-KA220-VET-000033061



AUTEURS

Stig Christensen & Line Ravn Jensen, FO-Aarhus, Denemarken

Bieke Suykerbuyk & Jolien Smits, DINAMO, België

Golfo Kateva & Eirini Papageorgiou, Synthesis Center for Research & Educ., Cyprus

Louise Dufossé & Kenza Benohoud, Solution: Solidarité & Inclusion, Frankrijk

Zigor Sagardui Mendieta & Leire Burgaña Revert, Gureak Lanean, Spaje

Andreia Neves & João Paulo Pacheco, Proportional Message, Portugal



EDITOR

Elisabeth Gregersen, FO-Aarhus, Denemarken

João Paulo Pacheco, Proportional Message, Portugal



Graphic & Lay-out

Stephanie Gillis & Jolien Smits, DINAMO, België

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



# INHOUDSOPGAVE

## DEEL 1: Sociale kennis en competenties

1. Doelgroep .....	11
2. Trainer .....	17
3. Communicatie .....	21
4. Relatie tussen trainer en stagiair .....	27
5. Groep en context .....	32
6. Fysieke ruimte .....	37

## DEEL 2: Technische kennis en competenties

I. Recycling en upcycling van textiel .....	46
II. Plastic flessen en containers .....	50
III. Glasrecycling .....	54
IV. Recycling en upcycling van bureaustoelen .....	58
V. Repair Café organiseren en repareren .....	63
VI. Hoe een upcycling- en recyclingbedrijf starten .....	66



# TRAIN-SUSTAIN CURRICULUM VOOR DOCENTEN IN HET BEROEPSONDERWIJS EN VRIJWILLIGE TRAINERS DIE MET KANSARME GROEPEN WERKEN

(TRAIN-SUSTAIN, KA220-VET-2021-018)

## TRAIN SUSTAIN PROJECT

Het Train Sustain-project wil NGO-werknemers/vrijwilligers en andere docenten versterken met nieuwe vaardigheden en competenties, in het bijzonder door de kennis van VET-trainers en vrijwilligers die recycling/upcycling onderwijzen te vergroten.

Dit project wil de kennis, vaardigheden en competenties versterken die nodig zijn in een duurzame arbeidsomgeving. Ze beoogt het vergroten van de inzetbaarheid en helpt de drempel te verlagen voor een betere toegang tot de arbeidsmarkt.

## DE PARTNERSCHAPPEN - COÖRDINATOR

Folke Oplysningsforbund – Aarhus (FO-Aarhus)  
Vereniging voor Volwassenenonderwijs, Denemarken



FO-Aarhus is een niet-gouvernementele non-profitorganisatie die in 1973 werd opgericht om niet-formele volwasseneneducatie en advies te bieden aan de burgers van Aarhus. De expertise ligt in niet-formeel onderwijs en gespecialiseerde programma's die kansarme groepen helpen – b.v. immigranten, werklozen, mensen met leerproblemen, dyslectici, mensen met psychische problemen – om hun levenskwaliteit te verbeteren en te integreren (of opnieuw te integreren) in de samenleving en op de arbeidsmarkt.

In 2020 verwierf FO-Aarhus het oude gebouw van de Journalist College, dat nu wordt getransformeerd tot Kulturhus Bunkeren, een huis voor organisaties die burgers met een beperking, mensen met een verstandelijke beperking en werklozen helpen. In dit project zorgt de Skejby Rangers, een project van FO-Aarhus, voor het transformeren van de oude journalistenschool in een verzamelplaats voor burgers in de lokale gemeenschap.

## DE PARTNERSCHAPPEN - PROJECTPARTNERS



DINAMO (Doeltreffende Initiatieven Naar Andere Mogelijkheden Overdag)  
vzw Stroom, België

DINAMO is een vrijwilligersorganisatie, ontstaan in Cultuurhuis de Warande. DINAMO organiseert niet-formele vorming voor volwassenen, alle lesgevers en deskundigen zetten zich op vrijwillige basis in. Een professioneel team van 5 leden stuurt de vrijwilligers aan en is verantwoordelijk voor ruim 250 activiteiten per jaar. Ongeveer 180 vrijwilligers geven les of begeleiden een groep, anderen helpen met administratie, onthaal en koffiebediening, of ondersteunen doelgroepen. DINAMO biedt mensen een programma van creatieve workshops, taallessen, culturele uitstappen en sportieve activiteiten. DINAMO telt 4000 inschrijvingen per jaar, is de grootste aanbieder van persoonlijke groei en ontwikkeling in de regio Turnhout en biedt een duurzame bron van vrijwilligerswerk.



synthesecentrum voor onderzoek en onderwijs, Cyprus

SYNTHESIS is een baanbrekende organisatie die projecten initieert en uitvoert in lijn met Agenda 2030 en zich richt op sociale impact, met focus op sociale inclusie en sociale cohesie. Het is de toonaangevende organisatie in het land op het gebied van sociaal ondernemerschap en sociale innovatie. Het richtte HUB NICOSIA op, een educatief centrum en een gemeenschap van organisaties met culturele, ecologische en sociale doelstellingen, gericht op het verminderen van ongelijkheden en het bevorderen van kwaliteitsonderwijs. Als geaccrediteerde VET-onderwijsinstelling en aanbieder van volwassenenonderwijs biedt SYNTHESIS trainingen aan en ontwikkelt onderwijsmateriaal dat relevant is voor duurzame ontwikkelingsdoelen (SDG's): kwaliteitsonderwijs, milieu en klimaatverandering, duurzame landbouw, mondiaal onderwijs, inclusief verantwoorde productie en consumptie, duurzame steden en gemeenschappen.



Solution: Solidariteit & Inclusie, Frankrijk

Solution is een in Parijs gevestigde NGO die innovatieve acties ontwikkelt om de sociale cohesie te bevorderen door middel van niet-formeel onderwijs. Het heeft tot doel de sociale inclusie onder jongeren te stimuleren door middel van activiteiten die wederzijds begrip bevorderen, interesses van jongeren stimuleren door transversale activiteiten aan te bieden, educatieve programma's ontwerpen om de geest van mensen te openen en een positieve dynamiek tussen generaties en culturen te versterken. Solution opereert in een multiculturele en sociaal complexe omgeving: in het oosten van Parijs zijn er meer dan 70 verschillende etnische gemeenschappen waarin jongeren te maken krijgen met economische moeilijkheden, maar ook met sociale en arbeidsuitsluiting. De missie van Solution is het aanbieden van niet-formeel onderwijs, het samenbrengen van verschillende doelgroepen en het stimuleren van de interculturele en intergenerationele dialoog. Ze bevorderen de verwerving van zachte en harde vaardigheden die nuttig zijn voor professionele en sociale doeleinden.



## INLEIDING

Train-Sustain streeft ernaar professionele en vooral vrijwillige trainers aan te moedigen hun passie te delen in het versterken van kwetsbare groepen en het delen van hun kennis met hen.

Het project beoogt 3 concrete resultaten. Dit document, dat u nu in handen heeft, is het eerste resultaat, hierna Projectresultaat 1 (PR 1) genoemd, en wordt gepresenteerd in de vorm van een curriculum met de naam “Curriculum voor trainers die kwetsbare groepen helpen aan duurzame banen”. Dit document is ontworpen om te worden gebruikt door VET-opleiders of vrijwillige opleiders (vrijwillige opleiders kunnen senioren, gepensioneerde leraren of opgeleide ambachtslieden zijn) in een op beroepsonderwijs gerichte instelling of NGO. De hier gepresenteerde inhoud komt tegemoet aan de behoeften van onderwijzers die mensen met leerproblemen of mentale problemen opleiden bij het repareren, renoveren of restaureren van gebruikte spullen.

Het Curriculum wil aanbieders van beroepsonderwijs en -opleiding voorzien van hulpmiddelen voor het effectief opleiden van kwetsbare groepen, zodat zij toegang krijgen tot banen in duurzame/groene bedrijven, met name op het gebied van recycling en upcycling. Het leerplan moet kwetsbare groepen goede kansen bieden om nieuwe vaardigheden voor de 21e eeuw te leren, waardoor ze betere kansen krijgen op de arbeidsmarkt.





## Doel

Dit curriculum is gemaakt om leraren en vrijwilligers te ondersteunen bij het opleiden van kansarme burgers. Het erkennen van de uitdagingen waar mensen met leerproblemen mee te maken krijgen, zoals langdurige stress of werkloosheid, is een eerste stap naar effectief onderwijs en empowerment.

Traditionele leermethoden houden doorgaans geen rekening met hun voorgeschiedenis en context, zoals intellectuele beperkingen. Bij het lesgeven/opleiden moeten trainers zich niet alleen richten op de technische vaardigheden, maar, nog belangrijker, op sociale vaardigheden, de flexibiliteit van het leerplan, de leerstijlen en de tijd die nodig is om een vaardigheid te leren. Het curriculum houdt rekening met deze aspecten en krijgt zo een hoger aanpassingspotentieel met betrekking tot de behoeften van de deelnemers/cursisten.

Dit curriculum biedt trainers nieuwe kennis en competenties die nuttig zijn bij het lesgeven aan kwetsbare groepen. Ze zullen zich ervan bewust worden dat leren niet alleen een eendimensionaal proces is, maar ook veranderlijk en afhankelijk van de ontvanger.

## Soort document

Het huidige document bestaat uit op tekst gebaseerd materiaal ter ondersteuning van leraren en vrijwilligers die kansarme groepen trainen/lesgeven over de volgende onderwerpen: reparatie, recycling en/of upcycling van meubels, kleding, apparaten, enz.



## Structuur van het document

Dit curriculum is bedoeld om de trainers te helpen hun vaardigheden te verbeteren op twee verschillende, maar onderling verbonden onderwerpen: sociale interactie en technische kennis. Om dit doel te bereiken hebben we het curriculum in twee delen verdeeld:

Het eerste deel, hierna Deel 1 genoemd, heet “De sociale kennis en competenties” en is bedoeld om trainers inzicht te geven in de doelgroep en leert hoe ze efficiënt met hen kunnen omgaan. Volgende elementen komen aan bod:

- hoe creëer je de beste leeromgeving voor groepen met deelnemers met een mentale kwetsbaarheid of leerstoornis;
- het belang van communicatie tijdens de training;
- hoe een toegankelijke veilige ruimte creëren en bevorderen;

Deel 1 belicht de complexiteit van de relatie tussen de trainer en de stagiair en is onderverdeeld in een reeks modules die alle bovengenoemde onderwerpen behandelen.

Elke module begint met een korte presentatie van de doelstellingen, de leerresultaten die met de module moeten worden bereikt, gevolgd door de inhoud van de module.

Het tweede deel van het document, of Deel 2, heet “Technische kennis en competenties” en is bedoeld om achtergrondkennis over recycling en upcycling te bieden voor een onderwijsomgeving. In dit tweede deel leren trainers wat en hoe ze moeten repareren, hergebruiken en upcyclen en wat de professionele voordelen voor de stagiair zijn als hij leert werknemer te worden in een recycling-/upcyclingwerkplaats of -bedrijf.

Het tweede deel van het document begint met een korte introductie over recycling en upcycling, gevolgd door een reeks geselecteerde modules.

Elke module begint met een korte presentatie van de doelstellingen, de leerresultaten die met de module worden bereikt, gevolgd door de inhoud van de module.

Dit document kan door trainers en/of vrijwilligers worden gebruikt om hen te ondersteunen bij het lesgeven/trainen van kansarme groepen met betrekking tot het repareren, recyclen en upcyclen van verschillende soorten materialen/producten.

DEEL 1

# SOCIALE KENNIS EN COMPETENTIES





## I. DOELGROEP

Deze module geeft de trainer inzicht in de doelgroep en geeft extra hulpmiddelen om de trainer te ondersteunen bij het omgaan met verschillende uitdagingen. Dit versterkt de trainer in de speciale behoeften van cursisten met leer-, mentale en fysieke uitdagingen.



### Doelstellingen

In deze module verwerft de leerling de volgende vaardigheden:

- kennis verwerven over het concept kwetsbaarheid: wat het concept karakteriseert en definieert,
- inzicht krijgen in de verschillende uitdagingen waarmee kwetsbare deelnemers in hun dagelijks leven te maken krijgen
- inzicht krijgen in de doelgroep en hoe deze kennis kan bijdragen aan het plannen van een training waarbij deelnemers actief betrokken worden.

### Leerresultaten

Aan het einde van deze module beschikt de leerling over:

- de instrumenten die nodig zijn om een opleiding te organiseren voor mensen die in een moeilijke levenssituatie verkeren,
- een groter bewustzijn van het concept van kwetsbaarheid met betrekking tot stagiairs,
- verbeterde perspectieven over hoe een opleidingscursus te plannen met deelnemers die door leerproblemen of psychologische kwetsbaarheid worden uitgedaagd in een mate die de kansen op het vinden van werk beïnvloedt;
- de peer-to-peer-benadering als hulpmiddel om elkaars ervaringen te delen en zo hoop en motivatie te creëren en uit te dragen



## Inhoud

Vaak vindt onze doelgroep het lastig om de arbeidsmarkt te betreden of te herintreden vanwege leerproblemen of mentale kwetsbaarheden. Daarom kan het voor de individuele deelnemer nodig zijn om hulp, ondersteuning of begeleiding te krijgen om zijn perspectief te veranderen en zijn/haar persoonlijke vaardigheden en kwalificaties te ontdekken, en toch een baan te kunnen vinden. Het is noodzakelijk dat iemand zijn/haar situatie als werkzoekende leert kennen en beheersen, ondanks de uitdagingen waarmee hij of zij wordt geconfronteerd.

Een beperking heeft nog steeds veel negatieve connotaties in onze samenleving. Het is belangrijk om te weten hoe je over beperkingen moet praten om kennis te delen en vooroordelen te doorbreken. Vaak vermijden mensen het om over hun beperking te praten, uit angst de verkeerde dingen te zeggen. Ze zeggen dan liever niets.

Er zijn veel bronnen over het starten van moeilijke gesprekken met mensen met een beperking of kwetsbaarheid. Een goede bron is de Drive-website (Gender Diversity E-zine on Enterprise).

## Wat is kwetsbaarheid

We kunnen aannemen dat een aanzienlijk deel van de Europese bevolking het risico loopt op armoede en sociale uitsluiting.

Een persoon met een kwetsbaarheid is iemand die speciale zorg, ondersteuning of bescherming nodig heeft vanwege leeftijd, beperking, risico op misbruik of verwaarlozing. (Uit: All Ouro Health: personalized care and population health)

Er zijn veel factoren die kwetsbaarheid kunnen beïnvloeden:

- Ervaringen met kwetsbaarheid in de kindertijd kunnen later in het leven een negatieve impact hebben;
- Beschermende factoren zoals een ondersteunend gezin of een stabiel gezinsinkomen hebben een positieve invloed.
- De levenssituatie van een persoon verandert voortdurend, wat ook betekent dat de uitdagingen voor een persoon in kwetsbaarheid altijd complex en veranderlijk zijn.

De Europese Commissie presenteerde haar strategie voor de rechten van gehandicapten voor de periode 2021-2030. De strategie wil verdere vooruitgang boeken voor een moeiteloze participatie van personen met een beperking. Het begeleidt de inspanningen van de EU-lidstaten en EU-instellingen om samen te werken en oplossingen te vinden voor de uitdagingen waarmee mensen met een beperking in hun dagelijks leven te maken krijgen.

De strategie moet bijdragen aan gendergelijkheid en sociale rechten en heeft tot doel om de rechten veilig te stellen van personen met een beperking in Europa, ongeacht geslacht, ras of etnische afkomst, religie of overtuiging, leeftijd of seksuele geaardheid. Deze rechten zijn:

- Mensenrechten
- Gelijke kansen
- dezelfde toegang tot deelname aan de samenleving als anderen
- recht om te beslissen waar, hoe en met wie ze leven
- vrij verkeer in de EU, ongeacht de ondersteuningsbehoeften
- nee tegen discriminatie.

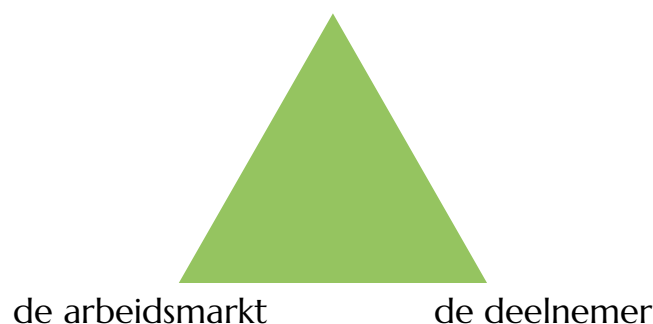
Een pedagogische aanpak - het begrip zelfeffectiviteit

De definitie van zelfeffectiviteit is ontwikkeld door Albert Bandura, een bekende Canadees-Amerikaanse psycholoog. Hij is de grondlegger van onder meer de sociale leertheorie en de theoretische constructie van zelfeffectiviteit.

Zelfeffectiviteit is het geloof van een individu in zijn vermogens om specifieke taken succesvol uit te voeren, concrete doelen te realiseren en een positieve impact te hebben op hun omgeving.

Daarom is het van essentieel belang te geloven in je eigen kunnen en het gebrek aan zelfeffectiviteit aan te pakken. Een professionele begeleider kan hierin een belangrijke bijdrage leveren.

een leerstoornis of mentale kwetsbaarheid,  
waardoor het geloof in eigen kunnen wordt aangetast



## Tips

- ondersteun cursisten bij het bereiken van een groter vertrouwen in hun eigen kunnen en versterk hun vermogen om met een moeilijke levenssituatie om te gaan
- zorg voor kleine succeservaringen
- laat deelnemers rolmodellen zijn voor elkaar – laat hen ervaringen delen in de groep
- laat spiegeling en feedback ervaren in de relatie tussen trainer en stagiair
- geef inzicht in de eigen reacties

Wanneer een persoon een positief gevoel krijgt over zijn eigen ‘zelfeffectiviteit’ geeft dit vertrouwen in het vermogen om controle uit te oefenen over zijn eigen motivatie, gedrag en bewustzijn, ook in een sociale cohesie, bijvoorbeeld op de werkplek. Het stelt iemand in staat te handelen in situaties die zijn persoonlijk leven beïnvloeden.

Goed om weten:

De eerdere levensgeschiedenis en ervaringen van deelnemers kunnen van invloed zijn op het vermogen van deelnemers om met anderen samen te werken en deel uit te maken van een groepsdynamiek.

Het inzicht dat het maatschappelijke debat domineert over hoe een persoon met een mentale kwetsbaarheid of leerproblemen zijn leven leidt, kan een grote impact hebben op het zelfbeeld dat hij heeft en de persoon in een negatieve richting beïnvloeden wat betreft zijn vermogen en kansen om verbinding te maken met anderen.

Als gevolg hiervan zijn verschillende reacties mogelijk, bijvoorbeeld:

- frustratie
- rouw
- machteloosheid

Via een training kan de focus op succeservaringen en het ontvangen van erkenning de leerling helpen om de manier waarop hij zichzelf begrijpt te veranderen en te gaan geloven in een toekomst op de arbeidsmarkt of werkgelegenheid.

Het organiseren van peer-to-peer leren kan de leerling helpen een groter zelfbewustzijn te bereiken en cursisten in staat stellen rolmodellen voor elkaar te zijn.

Het zal de leerlingen ondersteunen bij het leren van nieuwe dingen, met elkaar. Deze strategie helpt als je de samenwerking tussen leerlingen wil stimuleren om hun kennis of ervaringen met elkaar te delen.

De voordelen van peer-to-peer leren in lesgroepen:

- Wanneer een persoon deel uitmaakt van een groep waar de andere deelnemers dezelfde levenservaring hebben, draagt een gelijkwaardige relatie ertoe bij dat de deelnemers van elkaar leren. Het zet de deelnemers aan tot reflectie en biedt hen de mogelijkheid om vanuit en naar de eigen situatie en mogelijkheden te kijken.
- Hoop en motivatie kunnen ontstaan in de ontmoeting met anderen die zich in dezelfde situatie bevinden.
- Een student kan hierdoor toch plots durven dromen van een job die hem de mogelijkheid biedt om in zijn eigen levensonderhoud te voorzien en een baan te krijgen waar hij 's ochtends voor op moet staan.
- Studies tonen aan dat de peer-to-peer-benadering een herstelproces kan ondersteunen waarin iemand vertrouwen krijgt in zijn/haar eigen vermogen om te handelen naar datgene waar hij iets aan moet doen en om te gaan met de eisen waarmee hij/zij in het leven wordt geconfronteerd.

## Conclusie

Deze module geeft de trainer een beter inzicht in wat je kan verwachten in de ontmoeting met deelnemers die zich in een moeilijke levenssituatie bevinden of worden uitgedaagd door een leerstoornis. Deze module presenteert verschillende benaderingen die een trainer kan gebruiken bij het plannen van een training of een cursus voor een groep waarbij de deelnemers psychologische uitdagingen of leerproblemen hebben.

Je hebt nu inzicht gekregen in wat van invloed kan zijn op het leervermogen van de deelnemers en hoe je met die uitdaging om kan gaan bij het geven van een training.



## Andere relevante kwesties

- Onze samenleving moet duurzaamheid zien als een investering die op de korte termijn misschien als kostenpost wordt gezien, maar op de lange termijn veel vacatures en geld oplevert.
- Werk in een opvangcentrum is een mogelijkheid om met compenserende hulpmiddelen en regelingen op de arbeidsmarkt te komen. Mensen met een beperking kunnen op verschillende manieren hulp krijgen om de drempel te verlagen naar de arbeidsmarkt.



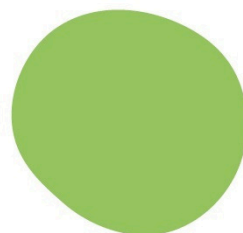
## 2. TRAINER

In dit deel van het curriculum zullen we de trainer een aantal hulpmiddelen bieden om de meest ideale leercontext te creëren. Het gedrag van de trainer heeft een grote impact op de leerling en zijn leervermogen. Dit deel geeft de trainer inzicht in zijn leerlingen en hun vermogen om te leren.

### Doelstellingen

Met dit gedeelte kan de trainer:

- Zijn/haar vooroordelen uitdagen;
- Bewust worden van van zijn/haar blinde vlekken;
- beter in staat zijn "de kamer te lezen" (Read the room)
- Eerst focussen op de groep en daarna op de inhoud



### Leerresultaten

- De trainer leert manieren om de inhoud af te stemmen op de behoeften van de deelnemers.
- De trainer leert dat een mentale kwetsbaarheid of een leerstoornis het effect van leren in een leersituatie kan beïnvloeden
- de trainer leert verschillende benaderingen die het leren van de te trainen persoon beter kan ondersteunen.

### Inhoud

“Good instructors start where the students are and not where we’d like them to be.” (Goede docenten beginnen waar de studenten zijn en niet waar wij willen dat ze zijn.) - Dylan William, docent en emeritus hoogleraar onderwijsbeoordeling aan het UCL Institute of Education, Wales.

Werken met speciale groepen waarbij deelnemers op de een of andere manier worden uitgedaagd, betekent dat de trainer zich bewust moet zijn van de uitgangspositie van elke deelnemer, deze is immers voor elke deelnemer anders.

Alle cursisten in de groep hebben andere behoeften: ze leren in verschillende snelheden en op verschillende manieren gedurende het hele leerproces van de training. Daarom zijn volgende elementen in je training van belang:

- flexibiliteit in de methoden
- werken aan samenhang en vertrouwen tussen elkaar in de groep
- klasmanagement
- investeren in empowerment van elk individu in de groep



## Tips voor de trainer

Onderzoek de uitgangspositie van elke leerling in jouw groep. Voor het individueel leerresultaat is het belangrijk dat de cursist kan leren op een manier die is afgestemd op zijn behoeften. Leren is pas effectief als deelnemers veranderingen in hun dagelijks leven ervaren en zich daarvan bewust worden door gebruik te maken van inzichten, nieuwe vaardigheden en nieuwe attitudes die ze hebben geleerd. Wanneer je wat je tijdens de training hebt geleerd kunt overbrengen naar het eigen dagelijkse leven, is dat een ultiem bewijs van leren.

De instructiebenaderingen die door de trainer worden gebruikt, kunnen van invloed zijn op wat de deelnemers leren. Een ondersteunende coach, die het leerproces ondersteunt en stimuleert en de deelnemers helpt bij het omgaan met eventuele weerstanden in het proces, kan het verschil maken.

Je rol als trainer is divers en omvat het vermogen om te schakelen tussen leraar, adviseur, supervisor of gids om zo de beste kansen te bieden om te leren en de sociale inclusie van burgers met leerproblemen en mentale kwetsbaarheid te vergroten.

De Zone of Proximal Development (ZPD) is een sleutelconstructie in Lev Vygotsky's theorie over leren en ontwikkeling.

Het wordt gedefinieerd als de ruimte tussen wat een leerling kan doen zonder hulp en wat een leerling kan doen met begeleiding of in samenwerking met meer capabele leeftijdsgenoten. Zo zijn er vaardigheden die voor de leerling te moeilijk zijn om onder de knie te krijgen, maar die onder begeleiding van een deskundige persoon wel haalbaar zijn. Als leraar moet je dus taken aanbieden die net buiten het bereik van de leerlingen liggen.





## Tips

Wanneer een trainer lesgeeft, moet hij op de hoogte zijn van de startpositie van de leerling vóór de training. Afhankelijk van de 'zone van naaste ontwikkeling' is het bij de opzet van de training belangrijk om rekening te houden met het startpunt van het leren van de deelnemer.

Een persoon met uitdagingen zoals psychische kwetsbaarheid of een leerstoornis kan moeilijkheden hebben bij het leren, bvb hij kan moeilijk iets onthouden. De persoon kan echter op verschillende manieren nieuwe dingen leren. Daarom kan het nuttig zijn om b.v. een video te bekijken. Probeer dingen in de praktijk en met eigen handen of gebruik creatievere methoden zoals tekenen.

Als je als trainer problemen ondervindt bij het motiveren van je leerlingen in de groep, is dat vaak te wijten aan een gebrek aan succes in het verleden. Sommige deelnemers kunnen vastlopen in een gefixeerde mindset en eerdere ervaringen kunnen het leerproces en hun mogelijkheid om te leren beïnvloeden.

Als men zich hiervan als trainer bewust is, kan men succesvoller vooruitgang boeken bij de leerlingen. Ze zullen baat hebben bij het begrijpen van het concept van een groeimindset, wat betekent dat cursisten hun vermogen om nieuwe dingen te leren kunnen verbeteren, op voorwaarde dat het op hun niveau en tempo gebeurt.



Voorbeeld van een goede praktijk:

DINAMO, een niet-formele vormingsorganisatie voor volwassenen in Cultuurhuis de Warande in België, leidt vrijwilligers en repariders voor het Repair Café niet vooraf op. DINAMO werkt samen met wie zichzelf aandient en wat de persoon aan zelf expertise en competenties wil inbrengen. DINAMO nodigt wel uit om bij te leren en staat klaar als een leervraag gesteld wordt.

Dat is het uitgangspunt van DINAMO en het startpunt voor de vrijwilligers. Vaak hebben de vrijwilligers een mentale kwetsbaarheid, het is dan ook belangrijk om hen een veilige leeromgeving te bieden, een plek waar ze zich op hun gemak voelen en geaccepteerd worden.

Bij DINAMO werken personen in een kwetsbare situatie samen met mensen zonder psychische kwetsbaarheid, vaak gepensioneerde burgers. Iedereen heeft zijn eigen reden om zijn passie bij DINAMO te delen.

DINAMO wil bewust geen eisen stellen. Vrijwilligers hoeven bijvoorbeeld geen vrijwilliger te blijven als ze er geen tijd voor hebben. Als iemand zijn betrokkenheid als vrijwilliger bij DINAMO wil ontwikkelen, wordt hij gemotiveerd en ondersteund. Zo niet, dan is dat ook prima. Deze aanpak neemt alle druk weg. Voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt wordt dit als een verademing ervaren.

Positieve steun > dankbaarheid uiten voor wat ze doen > laagdrempelig

DINAMO streeft ernaar de vrijwilliger op zijn gemak te stellen. Het biedt iedereen de mogelijkheid om te delen. Leerkansen worden gezien en benut.

### Conclusie

Deze aanpak is een bottom-up benadering die een flexibele houding en positie van de trainer vereist. Dat maakt het niet altijd eenvoudig, wel effectief.

De bottom-up aanpak kan voor sommige trainers een mentaliteitsverandering betekenen. Het kan helpen om hun eigen grenzen, blinde vlekken en vooroordelen te zien en hier adequaat mee om te gaan.

### 3. COMMUNICATIE

In dit deel van het curriculum gaan we dieper in op mogelijkheden om je communicatieve vaardigheden te vergroten, wanneer je anderen traint of bij gewone interacties in de samenleving. De doelstellingen zijn veelzijdig: ten eerste helpen we de eigen communicatieve vaardigheden te evalueren en te verbeteren. Vervolgens gaan we dieper in op de fijne kneepjes die van jou een boeiende trainer maken, door vocale factoren te identificeren die belangrijk zijn. Effectieve communicatie is tweerichtingsverkeer, zodat jouw boodschap niet alleen wordt overgebracht, maar ook wordt begrepen.

#### Doelstellingen

Deze module heeft tot doel:

- jouw communicatieve vaardigheden te verbeteren en inzicht te geven in nuttige methoden om toe te passen in trainingen
- jou manieren aan te reiken om je huidige communicatieve vaardigheden te beoordelen en aan te passen
- jouw verbale communicatie leren identificeren om tot boeiende trainingen te komen
- jou strategieën aan te bieden voor effectieve communicatie in de samenleving

Effectieve communicatie is het proces van informatie die van de ene persoon op de andere wordt overgedragen, op een manier waarop dat de ontvanger de ideeën, gedachten, meningen, kennis of gegevens begrijpt. In ruil daarvoor krijgt de ontvanger de informatie helder en doelgericht, zodat de boodschap wordt ontvangen en begrepen. Wanneer we effectief communiceren, voelen zowel de zender als de ontvanger zich tevreden. Effectieve communicatie met anderen helpt jou om inzicht te krijgen in de manieren waarop je deelnemers in de groep kunt benaderen en een effectievere communicatie kan ondersteunen.

#### Leerresultaten

- het vermogen om het communicatieproces te begrijpen
- mogelijkheid om het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie te identificeren.
- effectiever communiceren als trainer

## Inhoud

Het is nuttig om je bewust te zijn van de sociale omgeving waarvan je deel uitmaakt, zo kan je effectiever reageren op nieuwe prikkels wanneer je in een directe of indirecte sociale interactie verkeert. Dit is een zachte vaardigheid die je veel voordelen geeft in een sociale context, wat een ondersteunende eigenschap is als trainer.

Dit is de vorm van communicatie die je vaak tegenkomt in de meeste interacties die plaatsvinden in een klaslokaal en tijdens de les.

## Communicatieproces

Communicatie kan worden omschreven als een tweerichtingsproces, heen en weer tussen zender en ontvanger;

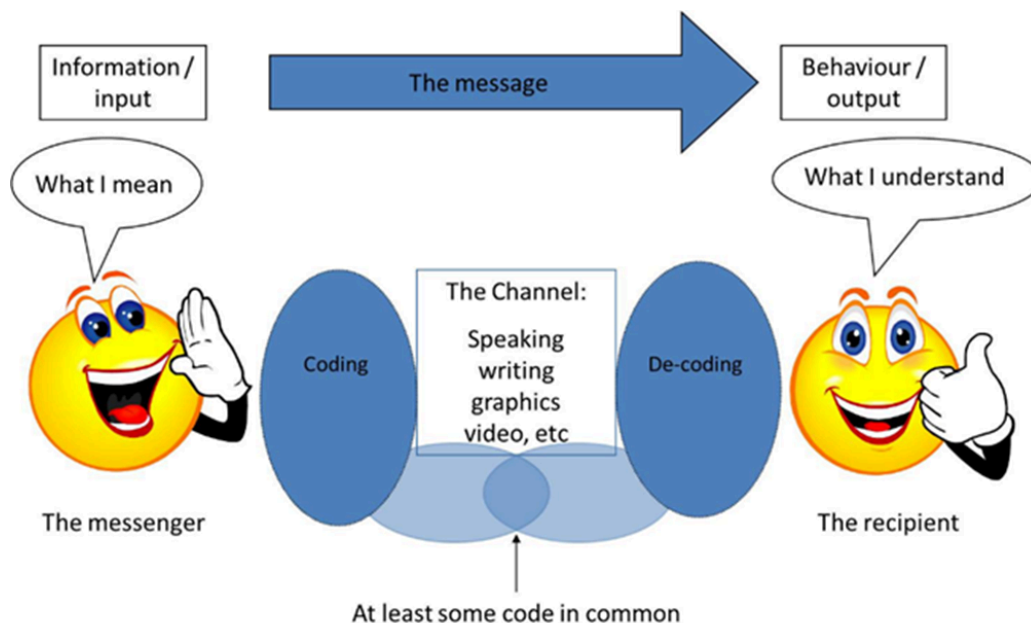
Je verzendt een bericht met je stem en non-verbale signalen.



De andere persoon (de ontvanger) luistert, interpreteert en personaliseert de boodschap. Daarna wordt er verbaal en non-verbaal feedback gegeven.



Terwijl de ontvanger reageert, luister jij (de zender) naar de verbale feedback en verwerk je de non-verbale signalen om te beoordelen hoe jouw bericht is ontvangen en om de reactie van de ontvanger te begrijpen.



## Communicatie kan verbaal en non-verbaal plaatsvinden

Verbale communicatie omvat gesproken taal

Als trainer moet je een effectieve communicator zijn, je moet je studenten kunnen begrijpen. Je moet duidelijke uitleg kunnen geven over de lesonderwerpen, je leerlingen kunnen helpen hun ideeën te uiten en hun eigen communicatieve vaardigheden kunnen verbeteren. Het betekent dat je moet kunnen communiceren op verschillende niveaus van complexiteit, afhankelijk van de behoeften van de leerlingen. Je kan voordeel halen uit stiltes/pauzes om leerlingen aan te moedigen om actief deel te nemen aan het leren. Dit kan je doen met behulp van duidelijke en beknopte taal.

Tips om uw stem effectiever te gebruiken:

- gebruik duidelijke en beknopte taal
- spreek luid genoeg om gehoord te worden
- varieer het tempo van uw presentatie
- vertraag op belangrijke punten
- maak gebruik van pauzes
- vermijd spreken met een monotone stem

Tips om uw deelnemers bij een groep te betrekken:

- Doe je best om de doelgroep en wie je traint te begrijpen
- Besteed aandacht aan de non-verbale signalen die deel uitmaken van communicatie.
- Luister aandachtig en herhaal de boodschap die je hoort om er zeker van te zijn dat je goed hebt ontvangen wat er wordt gezegd.
- Gebruik vragen in uw communicatie met de deelnemers en geef tijd voor antwoorden.

Houd er rekening mee dat je open en gesloten vragen kunt stellen

Open vragen:

- het antwoord is meer dan één 'ja' of 'nee'
- begint meestal met "wat", "hoe", "wanneer" of "waarom"
- stimuleert het denken en de besluitvorming
- moedigt discussie aan

Gesloten en directe vragen:

- verwacht een simpel 'ja' of 'nee' antwoord of komt tot een feitelijk antwoord op een vraag
- begint vaak met "is", "kan", "hoeveel" of "doet".
- als je feiten op tafel wil in het gesprek of als een discussie moet stoppen.

Non-verbale communicatie is de overdracht van informatie die plaatsvindt met behulp van lichaamstaal (oogcontact, gezichtsuitdrukkingen, gebaren, enz.). Het is informatie die een belangrijke rol kan spelen bij het ondersteunen van de boodschap die wordt overgebracht. Het is een kanaal waardoor we communiceren, dat ons informatie geeft over hoe de persoon (ontvanger of zender) zich voelt en hoe de informatie wordt ontvangen.

Het is daarom een vorm van communicatie die een rol speelt in de perceptie en het aanpassingsvermogen van de leraar in de individuele les ten opzichte van de leerlingen en vaak een belangrijke factor is die de betrokkenheid van de leerling bij de les en zijn relatie met de trainer weerspiegelt. Een voorbeeld: Een trainer die in een lessituatie de leerlingen niet in de ogen kijkt, zal als minder toegankelijk worden ervaren omdat hij niet non-verbaal aanwezig is in zijn communicatie met zijn leerling.

Het is belangrijk om je communicatiestijlen aan te passen aan de behoeften van de groep/studenten. Een trainer zal er baat bij hebben als hij de manier waarop hij zijn studenten aanspreekt, kan veranderen en daardoor een grotere impact van het leren kan bereiken.

Deelnemers hebben verschillende leersnelheden om wille van een verschillende leerachtergrond. Deze verschillen kunnen tot een specifieke behoefte leiden en de trainer moet zich aan elke leerling aanpassen. Sommige leerlingen kunnen een onderwerp misschien niet zo snel leren als anderen. De trainer moet verschillende strategieën/benaderingen ontwikkelen om ervoor te zorgen dat alle leerlingen kunnen leren en de lesdoelen kunnen bereiken.







Het is belangrijk om te begrijpen waar groepen met mentale kwetsbaarheid en leerproblemen in het bijzonder verschillen en waar ze aangepaste communicatiebenaderingen nodig hebben.

Groepen met deelnemers die de taal van de les niet vloeiend beheersen, hebben nood aan eenvoudige taal zonder het gebruik van zeer specifieke technische woordenschat. Sommige groepen vragen mogelijk een meer praktische benadering bij het onderwijzen van de cursusinhoud. Het vereist dat je als coach verschillende benaderingen hanteert.

Wees je bewust van het gebruik van inclusieve taal. Communiceer met respect:

- schreeuw niet tegen iemand met gehoorproblemen
- probeer jezelf te identificeren met mensen met een visuele beperking. Ze hebben bijvoorbeeld audiodescriptie nodig wanneer een video wordt weergegeven.
- Als een leerling onduidelijk spreekt, kan het nodig zijn om de persoon beleefd te vragen te herhalen wat hij/zij heeft gezegd.
- Plaats jezelf op ooghoogte met je leerling.

Strategieën voor betere communicatie met deelnemers met verschillende culturele achtergronden:

- probeer je studenten met belangstelling en openheid te benaderen
- spreek langzaam en duidelijk
- vraag de leerlingen indien nodig hun vraag te herhalen en zorg ervoor dat je de vraag goed begrijpt



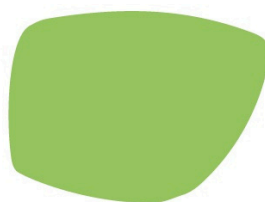
## Conclusie

Wanneer je effectiever communiceert met de cursisten in de groep, betekent dit dat je communiceert met àlle deelnemers in de groep. De groep kan bestaan uit:

- mensen van verschillende leeftijden en culturele achtergronden
- mensen met toegangseisen om te kunnen participeren en met functionele behoeften waarmee rekening moet worden gehouden, bijvoorbeeld: beperkingen die invloed hebben op gehoor, gezichtsvermogen, spraak, cognitieve verwerking en mobiliteit; beperkte taalvaardigheid, geletterdheidsbeperkingen en leerproblemen;

Begrijp de BEHOEFTE van uw deelnemers:

- Het is noodzakelijk om ruim tijd uit te trekken om kennis te maken met jouw deelnemers.
- Word je bewust van de verscheidenheid aan deelnemers met verschillende talen, manieren van communiceren en tradities.
- Faciliteer discussies en gesprekken en begeleid beslissingen die worden genomen door middel van bewuste vraagtechnieken
- Succesvolle communicatie is complex!
- Structureer je presentatie zodat je je bondig kan uitdrukken.
- wees duidelijk in je vorm van communicatie, zowel verbaal als non-verbaal, het is een cruciale factor voor succesvolle communicatie. Je kan onnodige details achterwege laten en jargon, uitspraken en acroniemen gebruiken.
- Je kan ervoor kiezen om je boodschap via verschillende media over te brengen.



## 4. RELATIE TUSSEN DE TRAINER EN DE STAGIAIR

Deze module biedt de trainer concrete handvatten om zijn rol als leraar in zijn relatie met de cursisten te ondersteunen. Het zal de trainer helpen zich bewust te worden van zijn rol als coach en de vele verwachtingen die aan zijn functie gesteld kunnen worden.

### Doelstellingen

- zorg voor een positieve verstandhouding en relatie tussen trainer en leerlingen
- leg een basis voor betekenisvolle interactie tussen trainer en leerlingen
- creëer een ondersteunende leeromgeving
- verbeter het begrip van de behoeften en perspectieven
- bevorder vertrouwen en veilig leren door een omgeving te bieden waarin leerlingen zich op hun gemak voelen bij het uiten van hun gedachten en ideeën.

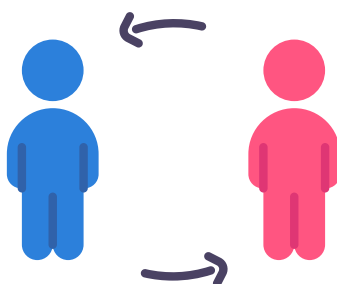
### Leerresultaten

- nieuwe kennis en vaardigheden in relatie tot jouw rol als coach
- je leert wat helpt bij het structureren van een training, zodat je een training veiliger kunt voltooien
- wat je kunt doen om een actieve workshop te voltooien

### Inhoud

Verdieping van het concept van leren in dit curriculum:

## Wat is Training?



de overdracht van kennis en informatie, door middel van spraak, schrijven of andere demonstratiemethoden, om de vaardigheden en competenties van de leerling te ontwikkelen.

Je training is effectief als:

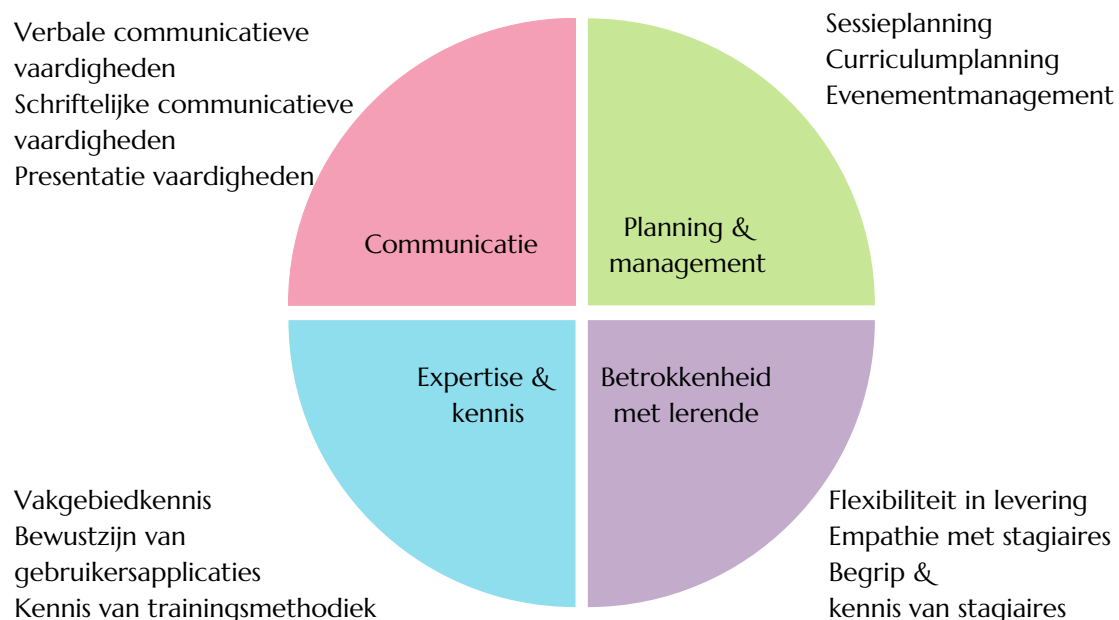
- het deelnemers in staat stelt de leerdoelen te voltooien
- ze boeiend is
- goed is ontworpen

Een effectieve trainer ondersteunt een goede workshop als hij/zij erin slaagt om:

- het leren makkelijker en leuker te maken!
- duidelijke leerdoelen te stellen voor de te trainen persoon
- ondersteunend en empathisch te zijn
- verbaal en non-verbaal beschikbaar te zijn

De Global Organization for Bioinformatics Learning, Education and Training (GOBLET) heeft een matrix samengesteld van de competenties die een leraar nodig heeft om goed onderwijs te kunnen geven:

## Vaardighedenmatrix



Bron: [Global Organisation for Bioinformatics Learning, Education and Training \(GOBLET\)](#)

Omdat de overdracht van kennis en het verzekeren dat leerlingen nieuwe vaardigheden verwerven een van de hoofddoelen van leren is, betekent dit volgens de bovenstaande matrix dat je als trainer toegang moet hebben tot relevant lesmateriaal, maar dat je eerst en vooral de interpersoonlijke relaties in gedachten houdt!



### Ontwikkel een trainershouding



Om het menselijke element centraal te stellen in de training, is het belangrijk om naast de rol van louter expert ook de houding van een facilitator aan te nemen. Een trainer moet ervoor zorgen dat elke leerling zich gestimuleerd voelt en de kans krijgt om zich tijdens het leerproces uit te drukken, uit te wisselen en samen te werken met zijn/haar leeftijdsgenoten.



### Zorg voor cohesie binnen de groep



Werk met 'ijsbrekers' om verbindingen tussen de deelnemers te creëren en hen de kans te geven elkaar te leren kennen. Voeg samenwerkingsoefeningen toe om deelnemers uit te nodigen samen te werken, proactief te zijn en hun ervaring te verrijken. Dit draagt bij aan het creëren van een groepsgevoel en verbondenheid.



### Bevorder de relatie met de lerenden



Het is essentieel om gedurende de hele cursus beschikbaar te blijven voor de leerlingen. Je moet beschikbaar zijn om de vragen van de leerlingen te beantwoorden, zowel tijdens face-to-face als op afstandsonderwijsessies.



### Wees een goede luisteraar



Trainers moeten alert zijn op de opmerkingen van de leerlingen, of deze nu aan elkaar of aan de trainer gericht zijn. Alle opmerkingen en kritiek kunnen worden gebruikt om de training te verbeteren en om de menselijke relaties in de training te verbeteren.

Tips om een succesvolle workshop te voltooien:

Laat de persoon die leert indien mogelijk in actie komen en fysiek in beweging komen, dit helpt om het leren te verankeren en de aandacht te stimuleren.

Het is bewezen dat we beter leren wanneer we plezier hebben en kunnen experimenteren.

Daarom is het relevant om benaderingen in het leerproces op te nemen waarbij de deelnemers betrokken worden door middel van activiteiten en workshops, om succesvol te zijn in het leren tijdens een cursus.

Er zijn twee methoden die nuttig kunnen zijn:

De demonstratieve methode: je presenteert een proces en legt de stappen uit die nodig zijn om dit te bereiken, waarbij je gedetailleerd beschrijft wat je moet doen, hoe je dat moet doen en waarom. Studenten passen de stappen toe en herhalen deze met dezelfde technieken als de trainer om het proces te ervaren.

Het is een methode die vaak in tutorials wordt gebruikt, omdat er een demonstratie voor nodig is om in een onderwijssituatie te gebruiken. Het is een methode met 3 stappen:

het laat zien wat de leerling moet doen.

het laat de leerling de activiteit zelf doen en ervaren.

het laat de leerling iets over de activiteit zeggen, zo kan hij onder woorden brengen wat hij ervaren heeft door de activiteit te voltooien.

De ontdekkingsmethode: Je start met de persoon die gaat leren in deze methodologische aanpak en je creëert het kader, geeft instructies, begeleidt en stimuleert. De actieve methodebenadering verandert de rollen van de trainer en de leerlingen aanzienlijk en gaat in tegen veel van de bestaande onderwijsbenaderingen, die leren vaak zien als een eenrichtingsverkeer van de leraar naar degene die moet leren, zoals bij klassikaal lesgeven met een krijtbord.



Het is een methodologische aanpak die erop is gebaseerd dat kennis gaandeweg wordt opgebouwd in een leercontext en niet iets dat vooraf is bepaald. Leren komt tot stand door actie die wordt geactiveerd door de trainer en de leerling. Wanneer de coach de mogelijkheid tot actie biedt, krijgt de leerling de kans om deel te nemen aan de reflectie die op de activiteit volgt.

De methodologische aanpak werkt goed in de vorm van casestudies, rollenspellen of groepsprojecten. De tussenkomst van de leraar in het leerproces is beperkt, het is zijn rol is om de leerling te begeleiden naar het verwerven van kennis door de leerling fouten te laten maken en door vallen en opstaan.



## Conclusie

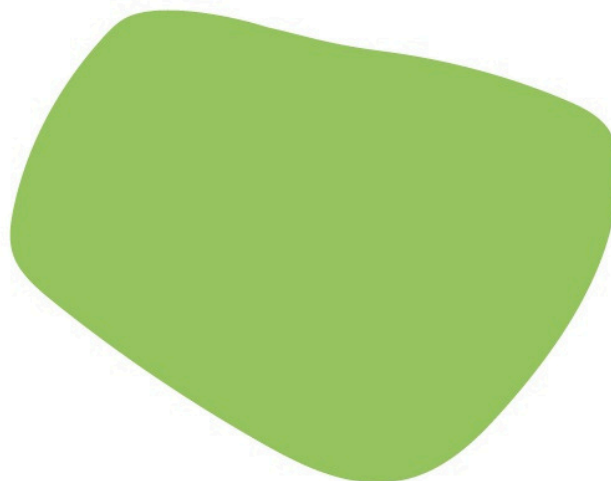
Om succesvol lesgeven te organiseren, moet aan verschillende vereisten worden voldaan, die belangrijk zijn voor zowel de leraar als de leerling.

studenten verwerven kennis en vaardigheden op drie verschillende manieren:

- intrinsieke motivatie. Dit betekent dat leerlingen gemotiveerd zijn vanuit zichzelf, omdat ze dit graag willen doen en niet vanwege een beloning of enige andere externe factor die van invloed op hen kan zijn;
- samenwerkend leren of betrokkenheid bij samenwerkend leren;
- betrokkenheid bij een proces van actie-ervaring.
- de mogelijkheid om hypothesen in realtime te testen, valideren of ontkrachten door ze met de andere studenten te bespreken.

Bij het plannen van een training kan je als docent zorgen voor:

- een goede leeromgeving;
- focus op de inhoud van de training, afhankelijk van de huidige behoeften en uitdagingen van de deelnemers;
- het toepassen van een benadering om voort te bouwen op de kennis en ervaring van de deelnemers;
- flexibel lesgeven met onderweg voldoende ruimte voor veranderingen.



## 5. GROEP EN CONTEXT

Deze module geeft de trainer inzicht in de groep en haar context. Zo kan je als trainer, docent, vrijwilliger de verschillende mogelijke uitdagingen het hoofd bieden.

### Doelstellingen

- instrumenten identificeren die kunnen worden gebruikt om mogelijke benaderingen te herkennen bij deelnemers met verschillende fysieke of mentale handicaps.
- identificeren waar rekening mee gehouden moet worden bij het plannen van een training gericht op een groep.
- Leren waarom de (leer)omgeving betekenis heeft tijdens een training.

### Leerresultaten

- kennis over de noodzaak voor de leraar om te kunnen schakelen als de groepscontext dit vraagt
- toegang tot tips waarmee je een optimale (leer)omgeving en goede sfeer kunt ondersteunen.

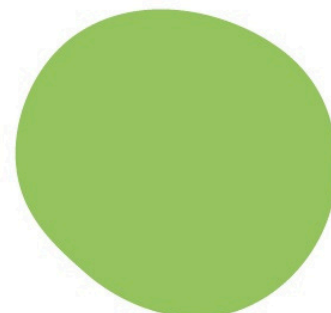


## inhoud

Hoe kun je als trainer werken met groepen bestaande uit deelnemers met een verstandelijke of lichamelijke beperking?

Hier zijn enkele kenmerken en tips waarmee je rekening kan houden als je jouw aanpak als trainer in een groep met deelnemers met een lichamelijke of geestelijke beperking moet overwegen:

- Wees jezelf bewust van hoe je in contact staat met de deelnemers en ontmoet elkeen met respect en waardigheid. Je zult vooroordelen en vooraf bepaalde attitudes hebben, dus probeer nieuwsgierig te zijn naar de deelnemers. Lees meer onder het onderwerp in het hoofdstuk over communicatie.
- Het is belangrijk hoe je – verbaal en non-verbaal – spreekt tegen de persoon die deelneemt aan de groep. Een deelnemer kan zijn of haar begeleider meenemen naar de training en als dit het geval is, bedenk dan dat deze persoon de helper van de deelnemer is. Hij/zij is niet de begeleider waar jij terecht kunt, maar hij/zij is eveneens een deelnemer aan de training.
- Bedenk dat de persoon met een kwetsbaarheid altijd zelf de beste persoon is om te vragen naar zijn behoeften en eventuele spaarzame overwegingen of hulp in een bepaalde situatie. Vraag het daarom aan de deelnemer zelf in plaats van te denken dat jij als coach het antwoord hebt.
- Houd er rekening mee dat elke deelnemer een individu is, ongeacht zijn fysieke of mentale beperking.
- Kijk in het handboek en krijg hulp bij activiteiten die passen bij het onderwerp van de doelgroep, waarbij de mogelijkheden van de persoon centraal staan en niet zijn of haar beperkingen. Praktische activiteiten gericht op hun persoonlijke ontwikkeling zullen hen helpen hun eigen mening te uiten. Je kan hen aanmoedigen om te leren dat hun mening, capaciteiten en deelname aan de samenleving waarde hebben!



Een verbeterd gevoel van eigenwaarde biedt perspectief om als persoon met een lichamelijke of geestelijke beperking opgenomen te worden in de samenleving



Met als resultaat meer moed/ wil/ verantwoordelijkheid/ veerkracht/ zelfbewustzijn



dit vergroot de kans van de deelnemer op een plek op de arbeidsmarkt

Tips om te zorgen voor een goede (leer)omgeving; Fysiek en geestelijk:

### Fysiek

De voor de opleiding te gebruiken ruimte moet toegankelijk zijn voor mensen met mobiliteitsproblemen als gevolg van een mobiliteitsbeperking, de grootte van de ruimte moet geschikt zijn voor het aantal deelnemers en de nodige maatregelen bevatten die de fysieke veiligheid van de deelnemers kunnen garanderen en daarmee arbeidsongevallen tijdens de opleiding te voorkomen.

### Psychisch

Het welzijn van de deelnemers is van cruciaal belang voor het vermogen van de leerling om zich te concentreren, te begrijpen, met anderen om te gaan en emotieregulatie te beheersen.

Het kan het vermogen om na te denken en goede beslissingen te nemen beïnvloeden, de motivatie voor deelname aan en betrokkenheid bij het opleidingsproces verminderen en het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen leerproces. Hier zorg jij als trainer voor een vertrouwde en veilige omgeving. Lees meer over posities die je in de groep kunt innemen ter ondersteuning van een goede (leer)omgeving onder het onderwerp positionering als trainer.



Jouw verantwoordelijkheden als trainer:

Helaas is het niet mogelijk om aan te geven wanneer een (leer)omgeving optimaal is, zelfs niet als deze door professionals wordt gefaciliteerd. Er is echter een centraal kenmerk dat telkens terugkomt voor goed onderwijs en dat is dat je als trainer in een opleiding over het vermogen beschikt om zorgzaam te zijn in je aanpak en zo een authentieke relatie opbouwt met de deelnemer.

Het kan dan ook niet te weinig gezegd worden: wees nieuwsgierig naar de geschiedenis en culturele achtergrond van de deelnemer. Stel gerust vragen en toon empathie voor zover je kunt!

Als je een goede (leer)omgeving wilt creëren, kan het je ook helpen om rekening te houden met het volgende:

Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de planning van de opleiding en bereid je, indien mogelijk, voor op de fasen in het leerproces die de cursisten gaandeweg zullen doorlopen. Je hebt er baat bij zorgvuldig te zijn bij alle stappen en beslissingen die je neemt vóór de training, maar wees je nog steeds bewust van de noodzaak van veranderingen in het proces.

Mogelijk moet er sprake zijn van conflictbeheersing en kan je de rol krijgen van conflictoplosser tussen twee deelnemers.

Het is jouw verantwoordelijkheid om voor een veilige ruimte te zorgen. Lees hierover meer in hoofdstuk 5 en 6.



## Conclusie

Als het om de (leer)omgeving gaat, gaat het om alles wat ons fysiek en mentaal omringt. Er moet dus veel samenkomen om een goede (leer)omgeving te creëren, het is namelijk een ruimte waar interactie plaatsvindt tussen de deelnemers en er dus zowel theoretisch leren als persoonlijke ontwikkeling mogelijk zijn.

Onze mogelijkheden om hiermee om te gaan en ons leven aan te passen, zijn afhankelijk van hoe dit is geconfigureerd. Het is de belangrijkste regulator van onze vaardigheden of competentielacunes.

Een goede (leer)omgeving kan de deelnemer helpen optimaal te leren. Of andersom, als deze niet optimaal is, wordt de leerling aanzienlijk beperkt. Nu het duidelijk is dat de (leer)omgeving bestaat uit alles wat fysiek en mentaal aanwezig is in een ruimte, kan dit verwoord worden als het tastbare wezen in de vorm van dingen, zoals meubels, schoolbord, een rolstoel en mensen en het immateriële: culturele achtergrond, opleidingsniveau, gedachten, normen, wetgeving en sociale relaties.

De capaciteiten en beperkingen van mensen nemen toe of af, afhankelijk van de (leer)omgeving waarin zij zich bevinden.

Inclusie van mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking in de samenleving is een lastige uitdaging. Het begint bij het verbeteren van toegankelijke (leer)omgevingen voor mensen met een lichamelijke en geestelijke beperking.



## 6. FYSIEKE RUIMTE

Het algemene doel van deze module is om vrijwillige trainers kennis te laten maken met het concept van toegankelijkheid van de fysieke ruimte. Het richt zich op het presenteren van wat een fysieke ruimte is en op de kenmerken ervan. Het gaat verder naar het concept van toegankelijkheid als een ruimte gerelateerd vraagstuk, gevolgd door een analyse van wat precies belangrijk is en waarom. Ook worden er aanbevelingen gedaan om een hogere toegankelijkheid te realiseren.

### Doelstellingen

- Het concept van toegankelijkheid begrijpen en wat het betekent om toegankelijkheid in de fysieke ruimte te hebben.
- Om een overzicht te krijgen van de mogelijkheden die er zijn in de fysieke ruimte wanneer je een face-to-face trainingssessie/workshop organiseert, zodat deze toegankelijk is voor alle deelnemers, inclusief mensen met een beperking.
- Tijdens het geven van een training/workshop word je bewust van de verschillende aspecten van toegankelijkheid. Je krijgt tips en concrete voorbeelden om een inclusieve training/workshop beter te organiseren.

### Leerresultaten

- leer kansen voor toegankelijkheid in de fysieke ruimte herkennen
- hulpmiddelen om de belangrijke parameters van een ruimte te definiëren waarmee rekening moet worden gehouden om volledige toegankelijkheid te bereiken in de ruimte waar de training zal plaatsvinden.
- kennis over manieren om akoestische problemen te benaderen, te signaleren, te presenteren en te voorkomen
- bruikbaar lesmateriaal dat aansluit bij de behoeften van uw studenten bij het ontwerpen van een toegankelijke trainingssessie/workshop.



## Inhoud

### MAAK EEN TRAINING TOEGANKELIJK



### WAAROM IS HET BELANGRIJK?

De indeling van de fysieke ruimte voor een training/workshop is erg belangrijk, omdat deze de leerervaring en leermogelijkheden van de deelnemers beïnvloedt. De trainer moet op voordelige wijze de indeling van de fysieke omgeving van de trainingssessie/workshop voorbereiden, zodat de studenten kunnen genieten van het leerproces en zich kunnen concentreren op de inhoud van de trainingssessie/workshop in plaats van hun energie te gebruiken voor het oplossen van problemen die hun vermogen om zich te concentreren beïnvloeden. Bij de evaluatie van de workshop kan het nuttig zijn om ook de fysieke ruimte te laten beoordelen.

### WAT KAN JE DOEN?

Om alle deelnemers te bereiken, is het belangrijk om rekening te houden met de faciliteiten die het gebouw kan bieden, maar ook met hoe leerders de locatie kunnen vinden en bereiken waar de training/workshop zal plaatsvinden.

Houd er bij het geven van instructies rekening mee dat je de inhoud voor alle deelnemers beschikbaar stelt en denk na hoe je deze zal communiceren. Daarom is het verstandig om bij het ontwerpen van de gids visuele elementen op te nemen en zo specifiek mogelijk te zijn ( bvb ga de andere kant op, naar rechts. Loop 50 treden en sla dan linksaf de weg in).

Indien mogelijk kan je een link op Google Maps meegeven. Houd er rekening mee dat je ook andere waardevolle gegevens kunt doorgeven, zoals parkeermogelijkheden buiten het gebouw of vlakbij het gebouw. Wees dus waar mogelijk heel specifiek in je richtlijnen.



## WAT IS BELANGRIJK?

Wanneer je de trainingslocatie deelt met de deelnemers, gaat het niet alleen om de faciliteiten die het gebouw moet kunnen bieden, maar ook om de routebeschrijving naar de plek waar de training/workshop zal plaatsvinden.

Zorg ervoor dat de route naar de ingang van de locatie vrij is van obstakels of voorzien is van goede bewegwijzering, zodat deelnemers deze gemakkelijk kunnen vermijden. Als er bij de deur van het gebouw transparante glasoppervlakken aanwezig zijn, kunt u markeringen aanbrengen zodat mensen met een visuele beperking kunnen zien dat er een ruit aanwezig is en zo mogelijke verwondingen voorkomen. Bekijk de route vanaf de hoofdingang van het gebouw naar de belangrijkste ruimtes die deelnemers moeten kunnen vinden, zoals de ruimte waar de training/workshop zal plaatsvinden, de toiletten en de koffiepauzeruimte. Zorg ervoor dat de route vrij is van obstakels. Gebruik contrastrijke markeringen en grote borden voor de routes en trappen die deelnemers zullen gebruiken. Het kan nuttig zijn om deelnemers een beschrijving te geven van hoe zij hun weg binnen het gebouw kunnen vinden met behulp van een kaart.

Indien mogelijk begeleid je de deelnemers naar bijvoorbeeld de pauzeruimte.

In de klas kun je aandacht besteden aan het whiteboard en dit markeren met een gekleurd kader eromheen, zodat deelnemers er makkelijker naar kunnen kijken als het op een witte muur staat. De markeringen waartoe je toegang heeft, kan je uittekenen om een contrast met het bord te creëren, zodat deelnemers de letters kunnen lezen. Lichtreflecties kunnen ook de zichtbaarheid op het whiteboard beïnvloeden.

Laat deelnemers hun stoel kiezen op basis van hun zicht- of gehoorbehoeften. Wees alert voor waar je als de coach in de klas staat, want gezichtsuitdrukkingen zijn cruciaal voor mensen met een gehoorbeperking. De coach moet vermijden om voor ramen te staan, omdat de deelnemers hun gezicht misschien niet gemakkelijk kunnen zien.

Kamerverlichting is ook een belangrijke factor. Zorg voor gelijkmatige verlichting. Houd rekening met veranderingen in de lichtomstandigheden gedurende de dag (ochtend, middag, avond).

Zorg ervoor dat er geen achtergrondgeluid is, dat deelnemers die lees-/audiotolkhulpmiddelen gebruiken een koptelefoon hebben, zodat ze anderen niet storen. Als de ruimte groot is, gebruik dan microfoons en luidsprekers.

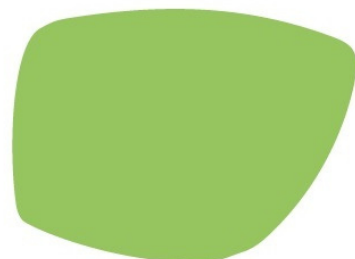
Overweeg bij het ontwikkelen van trainingsmateriaal om dit aan de deelnemers te bezorgen in verschillende formaten (druk, grote druk, audio, braille) om aan hun verschillende behoeften te voldoen. Dit kun je vooraf onderzoeken bij inschrijving voor de training/workshop.

De meeste deelnemers met een visuele beperking kunnen gedrukte tekst op papier lezen als het contrast goed is, de letters groot genoeg zijn en het gebruikte lettertype Sans-serif is. Sommige programma's kunnen gescande teksten lezen (geen afbeelding van een tekst). Gebruik zwart-witte kleuren voor jouw teksten, vermijd cursief en hoofdletters en let op de afstand tussen de regels. Als jouw tekst in digitaal formaat is, is het voor degenen die schermlezen een grote hulp als je de tekst goed structureert en gebruik maakt van inhoudstabellen en kopjes. Voor online teksten kan je lettertypen gebruiken zoals Verdana, Tahoma en Trebuchet MS, die speciaal zijn ontworpen om op een scherm te lezen.

Laat elke deelnemer vanwege zijn gezichts- of gehoorverlies zijn eigen stoel kiezen.

Let goed op waar je jezelf als trainer in de ruimte plaatst, gezichtsuitdrukkingen en liplezen kunnen van groot belang zijn voor een deelnemer met een auditieve of visuele beperking.

Tijdens de workshop helpt het enorm als je de mogelijkheid hebt om de namen van de deelnemers te gebruiken, zodat zij weten over wie je het hebt. Breng wat tijd samen door en maak naamplaatjes voor op tafel of voor op de blouse. Zo begrijpt een deelnemer met een visuele beperking sneller dat je hem aanspreekt. Een nuttige strategie voor het geven van trainingen aan deelnemers met een beperking is om hardop voor te lezen wat je op het bord schrijft, zodat blinde mensen bijvoorbeeld mee kunnen volgen en zich bewust zijn van het gebruik van voorzetsels, zodat een blinde deelnemer kan begrijpen waar je naar wijst.



## Conclusie

Je bent nu in staat de mogelijkheden te herkennen om de toegankelijkheid in de fysieke ruimte te vergroten en nuttige acties te beoordelen die kunnen worden geïnitieerd om de training/workshop toegankelijker te maken voor de deelnemer met een beperking. Je kan nu ook een aanpak toepassen die aansluit bij de behoeften van de deelnemers, op een manier die ervoor kan zorgen dat je praktische en aantrekkelijke persoonlijke trainingen/workshops kunt voorbereiden.

## Andere relevante onderwerpen

### Vorbereiding vóór de training/workshop:

- Maak jezelf vertrouwd met de ruimte waar de trainingssessie/workshop zal plaatsvinden, evenals de behoeften van de deelnemers om de toegankelijkheid te vergroten (bijv. trappen/liften, lichtomstandigheden, enz.).



DEEL 2

# TECHNISCHE KENNIS EN COMPETENTIES





## Een inleiding tot recycling en upcycling

Recyclage betekent dat objecten worden omgezet in basismaterialen (bijvoorbeeld het smelten van metalen) en die materialen vervolgens worden gebruikt om ofwel dezelfde producten te maken (zoals een blikje drank) of andere producten van hetzelfde materiaal (zoals een product gemaakt van plastic). Sommige materialen kunnen 100% recycleerbaar zijn, terwijl andere tijdens het proces uiteenvallen.

Upcycling is een activiteit waarbij voorwerpen zoals meubels, kleding en dergelijke worden gemaakt met behulp van gebruikte materialen die hun waarde hebben verloren. Bij upcycling geef je een nieuwe/vernieuwde bestemming aan een gebruikt voorwerp, hetzij door het voor een ander doel te gebruiken dan oorspronkelijk bedoeld, hetzij door het na enkele veranderingen te hergebruiken (in het geval van meubels bijvoorbeeld door het te schuren/opnieuw te schilderen).

Het belangrijkste verschil zit in het proces:

Bij recycling moeten materialen eerst worden omgezet in grondstoffen en pas daarna worden gerecycleerd (ook wel downcycling genoemd). Bij upcycling gaat het om het geven van een nieuwe bestemming aan objecten zonder de noodzaak om deze naar zijn basiscomponenten te 'om te zetten'.





De volgende tabel toont het verschil tussen de twee processen:

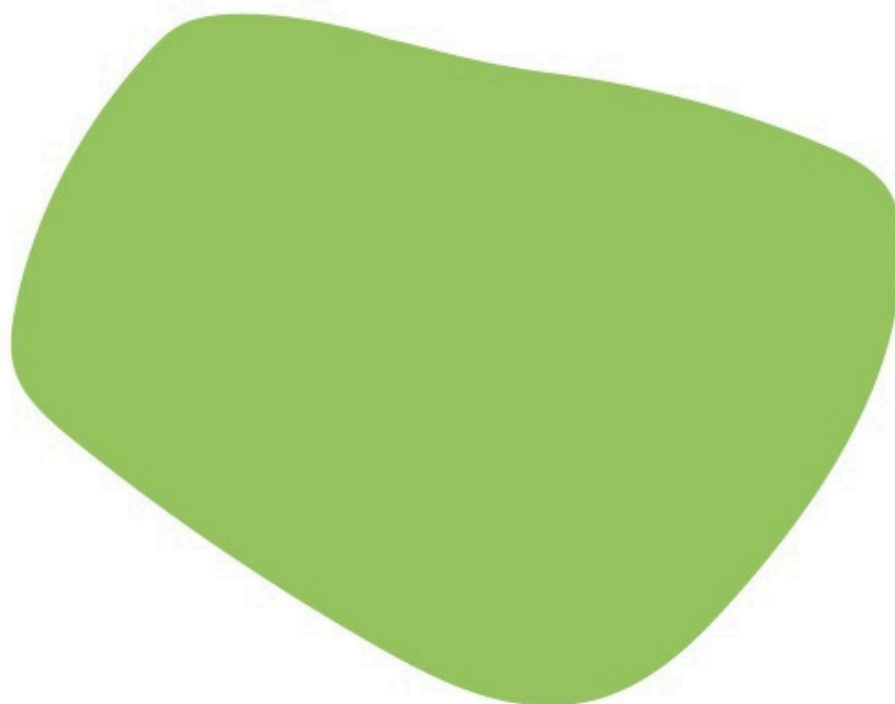
RECYCLING	UPCYCLING
Recycling verbruikt relatief veel energie tijdens het proces als gevolg van activiteiten zoals transport, schoonmaken, sorteren, smelten, zuiveren, granuleren en extruderen.	Upcycling kost relatief weinig energie, omdat de betrokken processen meestal alleen het reinigen en monteren/demonteren van onderdelen omvatten.
Gerecycleerde producten, zoals kunststoffen, zijn doorgaans van mindere kwaliteit dan producten die nieuwe materialen gebruiken vanwege vervuiling en inefficiënte scheiding.	Geüpccyclede producten zijn doorgaans van vergelijkbare of hogere kwaliteit dan producten die nieuwe materialen gebruiken.
Een aspect van recycling is het terugwinnen van energie, waardoor giftig afval kan ontstaan.	Upcycling produceert aanzienlijk minder giftig afval.
Het recyclingproces is relatief eenvoudig.	Het proces van upcycling kan erg ingewikkeld zijn vanwege de extreem gevarieerde en ongelijksoortige aard van de afvalmaterialen.
Recycling kan worden toegepast op een breder scala aan materialen, zoals kunststoffen, metalen en papier, omdat afvalmaterialen in eenvoudiger vorm kunnen worden opgesplitst.	Upcycling heeft een beperkt toepassingsgebied, omdat afvalstoffen moeten worden beschouwd 'zoals ze zijn' en niet als de materialen waaruit ze zijn gemaakt.
Recycling kan op grote schaal worden toegepast, omdat er een gevestigde infrastructuur is voor het verzamelen, afbreken en hergebruiken van gerecycleerde materialen.	Upcycling bevindt zich in een onderontwikkelde fase en heeft nog een lange weg te gaan op het gebied van de toeleveringsketen, netwerken en bulkproductie.
Een groot deel van het recyclageproces kan worden geautomatiseerd.	Upcycling is lastig te automatiseren omdat de nieuwe producten vaak uniek zijn.
Er is een kant-en-klare markt voor gerecycleerde producten.	Geüpccyclede producten zijn niet zo levensvatbaar voor commerciële productie als gerecycleerde producten.

Onthoud:

Omdat er zoveel voordelen zitten aan recycling en/of upcycling, is er geen reden om het ene boven het andere te verkiezen.

Houd er echter rekening mee dat niet alle artikelen gerecycleerd kunnen worden. Afhankelijk van je creativiteit kan het moeilijk zijn om nieuwe manieren te bedenken om bepaalde items die je niet langer nodig hebt te recyclen. Als dat het geval is, kan je in plaats van het artikel in de prullenbak te gooien, overstappen op upcycling en het artikel op een andere manier gebruiken. Creatieve mensen maken van een nutteloze stoel een juweeltje waar ze iemand heel blij mee kunnen maken.

Upcycling is hip en mensen profiteren van dit nieuwe fenomeen. Het stelt mensen in staat hun favoriete huishoudelijke artikelen te leren kennen, te bewaren en er schatten van te maken, voor zichzelf of om er iets aan te verdienen. Naarmate deze nieuwe activiteit vaker voorkomt, is het echte voordeel dat het vervuiling terugdringt, objecten in bruikbare materialen herstelt en de hoeveelheid afval die op stortplaatsen belandt, vermindert.



# I. RECYCLING EN UPCYCLING VAN TEXTIEL

## Doelstellingen

- de begrippen en het concept van “afval” en “textielafval” leren kennen
- duidelijk krijgen welke soorten kleding kunnen worden geüpycled
- het kunnen identificeren van het maakproces van een kledingstuk
- je leert vaardigheden kennen om kleding te recycleren
- je ontdekt waarom het recycleren van kleding belangrijk is voor het milieu en wat de voordelen zijn
- je begrijpt waarom het upcyclen van kleding de volgende grote stap is in duurzame mode en zakendoen.

## Leerresultaten

je bent in staat om:

- het belang van upcycled kleding te begrijpen
- de voordelen te identificeren van textielrecycling en het upcyclen van kleding.

## Inhoud

Wat is geüpyclede kleding?

Fast Fashion is de katalysator geweest voor een probleem dat al langere tijd speelt in de textielindustrie.

Als gevolg van een stijging van de verkoop per hoofd van de bevolking in de ontwikkelde landen en een mondiale expansie van de middenklassebevolking in de afgelopen vijftien jaar, is de productie van kleding ruwweg verdubbeld.

Het upcyclen van kleding is een strategie om de cyclus van afval en milieuschade te doorbreken. Geüpyclede kledingstukken kunnen bestaan uit het opknappen van een kledingstuk en geven het zo een nieuwe flair. Tevens kan je verschillende stoffen combineren om een geheel nieuwe outfit te maken.

Een oude spijkerbroek kan bijvoorbeeld worden geverfd om er een upcycled paar van te maken, hij kan uit elkaar worden gehaald en opnieuw in elkaar worden gezet tot een denimquilt. Heb je interesse om te leren hoe je een upcyclingbedrijf kan starten, dan zijn mogelijkheden talrijk.

Je kan bijvoorbeeld een antiek kledingstuk weer in elkaar zetten om er een plunjezak van te maken, of het verven of borduren om een bijgewerkte versie van het origineel te maken. Nieuwe kleding wordt gemaakt van oude; jurken worden omgezet in overhemden, pantalons in sjaals en eenvoudige katoenen T-shirts in stijlvolle tops.

Ook hergebruikte snuisterijen, gereedschappen of afval worden gebruikt om bepaalde geüpcyclede modeartikelen te maken. Met zoveel mogelijkheden is het niet moeilijk om je een klein bedrijf voor te stellen dat alleen maar geüpcyclede kleding verkoopt. Een getalenteerd persoon in de upcycling-industrie zou zelfs zijn eigen merk kunnen lanceren.

Wat is gerecycled textiel?

De afgelopen jaren is de mondiale textielproductie gestaag toegenomen. De groei van de wereldbevolking en de verbeterde levensstandaard hebben geleid tot een toename van de vraag naar textielproducten, gedreven door fundamentele behoeften.

Dit heeft echter ook geleid tot overconsumptie als gevolg van de snelle opvolging van modetrends. Volgens een studie uitgevoerd door de Wereldbank wordt in 2025 mondiaal een toename van 70% verwacht van stedelijk vast afval. Dit geeft aan dat de hoeveelheid afval naar verwachting zal stijgen van de huidige 1,3 miljard ton per jaar naar 2,2 miljard ton per jaar.

Als reactie op deze groeiende bezorgdheid wint textielrecycling, ook wel textielhergebruik, aan belang. Dit proces omvat het terugwinnen en hergebruiken van kleding, accessoires en diverse textielproducten, waardoor ze een tweede leven krijgen in plaats van ze op stortplaatsen te deponeren. Deze aanpak moet de milieu-impact van de mode-industrie verzachten. Ze pleit tevens voor de bevordering van een meer circulaire economie.

Het is belangrijk om te werken rond concepten van afval om te begrijpen waar het probleem begint en tenslotte op een speelse manier te leren hoe de kledingcyclus eruit ziet.

Kortom, vanuit academisch perspectief is het relevant om het belang te benadrukken van het ontwikkelen van vaardigheden op het gebied van upcycling/recycling en duurzame mode. Door een beter begrip van de juiste technieken en processen kunnen duurzamere praktijken in de textielindustrie worden bevorderd.

voordelen:

- upcyclen van je oude kleding kan je helpen om geld te besparen
- Je draagt bij aan het afvalprobleem van de mode-industrie, omdat bij upcycling kleding op de een of andere manier wordt hergebruikt en niet wordt omgezet in afval en vervuiling.
- je kan je eigen jurk, overhemd, tas of wat je maar wil creëren en een bedrijf starten.
- Het recyclen van kleding vermindert vervuiling en schade aan het milieu.
- Door kleding te recyclen, bespaar je ruimte op stortplaatsen.
- je bespaart op het waterverbruik.
- je vermindert de uitstoot van broeikasgassen.
- Het creëren van een circulaire economie met kleding kan werk opleveren en een deel ervan is hightech.
- je bespaart aardolie en redt de oceaan.
- je promoot een duurzamere mode-industrie.
- je zorgt voor de biodiversiteit.





## Tips voor upcycling:

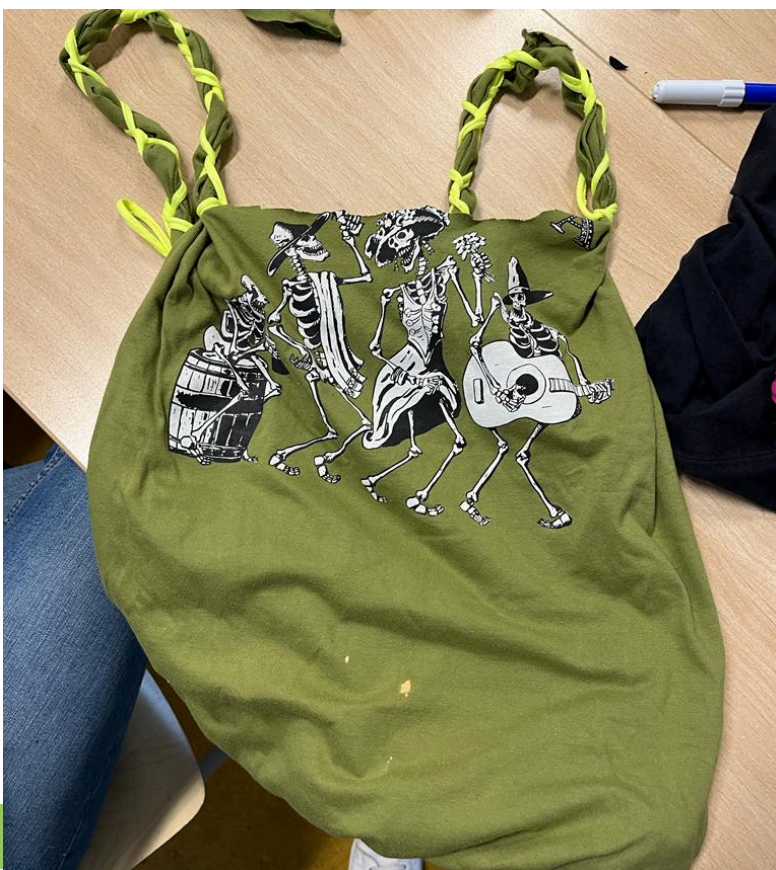
Kijk naar waar de naden zitten, hoe zwaar het stiksel is en naar andere elementen van het kledingstuk die het gemakkelijker of moeilijker maken om het uit elkaar te halen en opnieuw vorm te geven.

Kleuren! Zoek naar oude kleding in de kleuren die je ook daadwerkelijk wilt dragen. Zelfs als je alleen maar een oud T-shirt in een hoofdband verandert, wil je dat het de kleur heeft die jij effectief graag draagt.

Sommige vintage kleding kan meer gegeerd zijn dan je denkt en je wilt niet iets uit elkaar halen dat voor iemand anders waardevol kan zijn. Als je heel veel oude kleding van je ouders of grootouders hebt gescoord, google dan even snel om er zeker van te zijn dat het niet super zeldzaam en kostbaar is voordat je erin snijdt!

Een heel gemakkelijke manier om kleding te upcyclen is door T-shirts en andere kleding voor het bovenlichaam in tassen te veranderen. Het hele proces van het omvormen van kleding tot boodschappentassen kun je leren door het praktijkvoorbeeld te lezen bij het handboek kledinghangers.

In het handboek bieden we ook extra links om je meer ideeën te geven. Lees bijlage II aan het einde van het document voor meer informatie over textielafval.



## II. PLASTIC FLESSEN EN CONTAINERS

### Doelstellingen

- trainers en de doelgroep kennis laten delen over flessen en plastic containers
- bewustzijn vergroten over de negatieve effecten van het gebruik van plastic op het milieu en ons lichaam
- vergroten van de kennis van de doelgroep over het proces van upcycling en recycling van flessen en plastic containers
- de stappen identificeren om een plastic voorwerp te upcyclen
- aanmoedigen van een bewustere en milieuvriendelijkere consumptiewijze

### Leerresultaten

- begrip van het plasticprobleem
- inzicht in belang van het verminderen van de plasticconsumptie en -productie
- onderscheid tussen recycling, upcycling en downcycling
- effectieve manieren om flessen en plastic containers te integreren in de circulaire economie

### Inhoud

Wat is het probleem?

In de jaren vijftig won het gebruik van plastic aan grote populariteit. Sindsdien hebben we meer dan 650 miljoen ton plastic gebruikt, waarvan een derde bestaat uit plastic containers en verpakkingen voor eenmalig gebruik. Van al deze plastic artikelen wordt wereldwijd slechts 10% gerecycleerd. Dit komt omdat plastic niet altijd gerecycleerd kan worden. Er zijn veel objecten waarin plastic verborgen zit of gemengd wordt met andere materialen zoals papier, waardoor het erg duur wordt om de twee materialen te scheiden en te recyclen.

Een negatief aspect van het gebruik van plastic is dat het honderden jaren duurt om te ontbinden en dat het tijdens het ontbindingsproces in ons voedsel en uiteindelijk in ons lichaam terecht komt. Microplastics zijn een groot gezondheidsprobleem voor de mensheid geworden.

De reden achter de extreme toename van de plasticproductie zijn enerzijds de specifieke kenmerken ervan die het in veel industrieën aantrekkelijk maken, omdat het goedkoop, lichtgewicht en duurzaam is. Een andere reden is de overconsumptie van de afgelopen decennia.

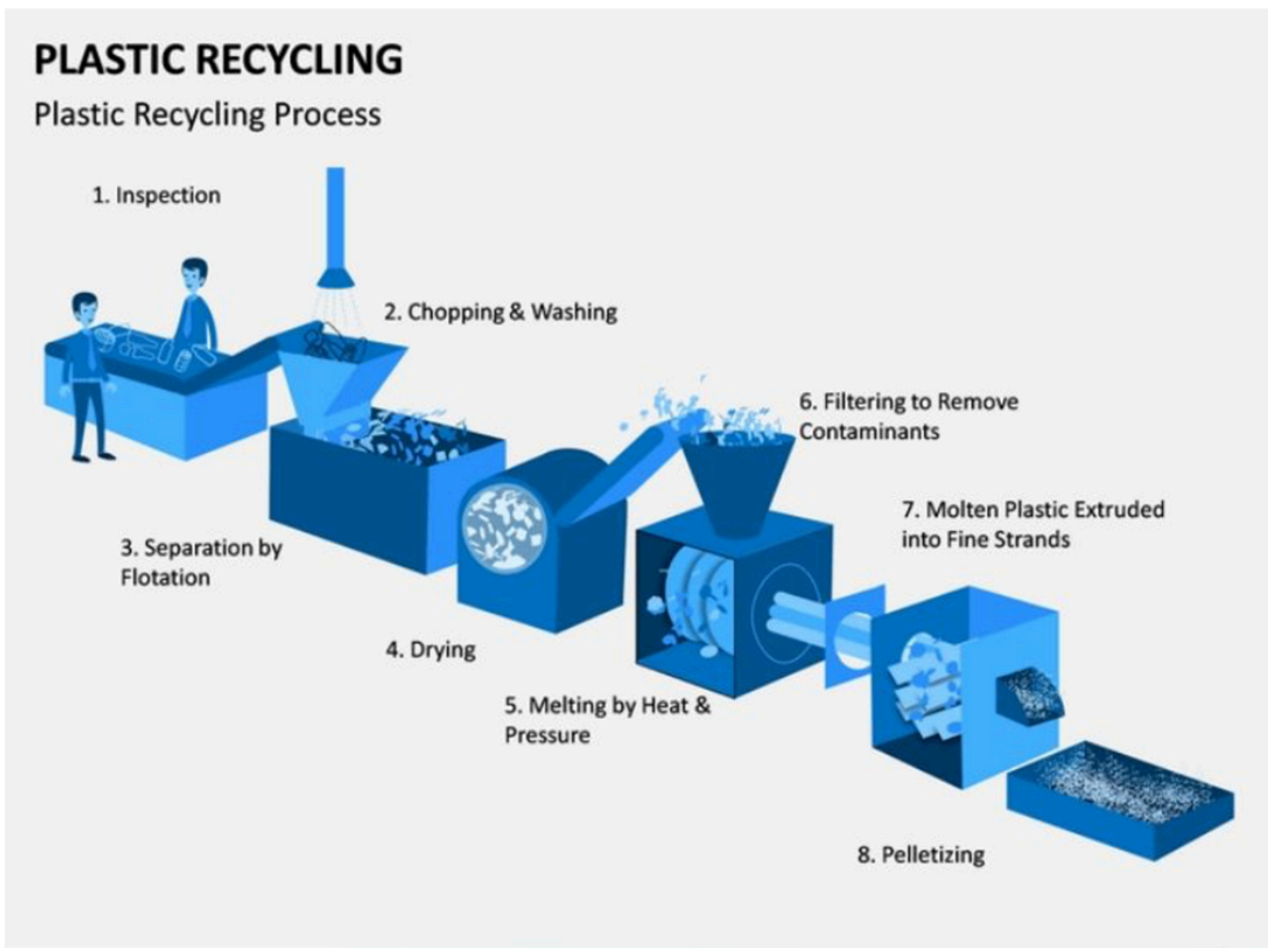
Wat kunnen we doen?

Een van de manieren om de plasticproductie terug te dringen is het gebruik van plastic aan banden te leggen en ons gedrag als consument onder controle te houden.



Ook kunnen we de plastic flessen en containers hergebruiken.

Een andere manier om plastic te verminderen is door het te recyclen. Recycling gaat over het verwerken van het plastic afval om plastic te produceren met dezelfde waarde en kwaliteit als het originele plastic. Gerecycleerd plastic kan worden gebruikt voor de productie van hetzelfde product. De meest voorkomende procedure is weergegeven in de onderstaande afbeelding:



*The process of recycling (sketchbubble.com)*

Het recycleren van plastic is echter niet de beste manier om vervuiling terug te dringen, omdat plastic producten in veel gevallen niet gerecycleerd kunnen worden. De meest efficiënte manier is het up- of downcyclen van plastic producten door er iets nieuws van te maken.

Bij Upcycle worden afvalmaterialen omgezet in producten met een betere functiekwaliteit. De samenstelling van het materiaal wijzigt niet. Er worden minimale fysieke veranderingen aangebracht, waardoor het kostenefficiënt is en geen technische training vereist.

Bij Downcycle worden afvalmaterialen omgezet in producten met een lagere functiekwaliteit. Het materiaal wordt gerecycleerd tot een stof van mindere kwaliteit waar vervolgens een product van lagere kwaliteit van gemaakt wordt. Je vindt gedowncycled plastic in fleeces- of vloerbedekkingsproducten (vezels), plastic hout, auto-onderdelen of zelfs textiel. Veel van deze producten kunnen niet opnieuw worden gerecycled/gedowncycled, maar een paar ervan kunnen wel verder worden verwerkt tot andere gedowncyclede producten.

Er zijn veel sociale ondernemingen in Afrika en India die plastic producten gebruiken als materiaal voor het creëren van nieuwe producten, zelfs textielvezels. Op deze manier worden plastic producten onderdeel van de circulaire economie in plaats van dat ze in het afval belanden.

In een circulaire economie is het doel om het materiaal zo lang mogelijk in de samenleving in omloop te houden. Dit levert niet alleen inkomsten op voor de betrokken mensen, maar helpt ook de consumptie van nieuw plastic tot een minimum te beperken. Het motto is dus: minder consumeren – meer hergebruiken – plastic in omloop houden!

Hoe plastic transformeren?

Een gemakkelijke manier om plastic flessen te upcyclen is ze omvormen tot siervoorwerpen, zoals bloempotten, verlichting of zelfs kunst!

Tips voor upcycling:

- wees selectief! Controleer hoe hard of zacht het plastic is en selecteer de plastic voorwerpen die je gemakkelijk kan hanteren.
- verzamel de benodigde materialen: schaar, potloden, lijm, touw enz.
- wees creatief en experimenteel!



Hoe kun je plastic upcyclen?

Deze video toont het hele proces om van plastic flessen een decoratief element te maken: <https://youtu.be/nsS3o9OvCz8>

Het volledige proces van het transformeren van plastic zakken in plastic hoesjes en portemonnees leer je door de volgende video's te bekijken: (video 1, video 2, video 3)

Lees dit stapsgewijze artikel om plastic flessen en containers te hergebruiken: <https://recyclops.com/7-creative-ways-to-recycle-plastic-bottles/> en deze ook: <https://www.budgetdumpster.com/blog/diy-plastic-bottles-recycling/>

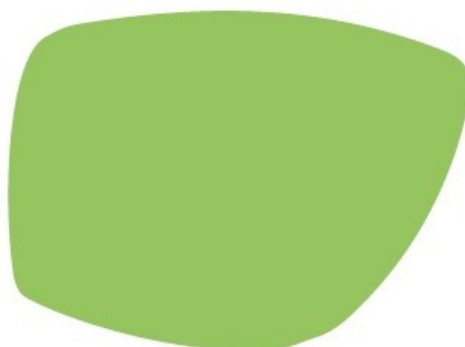
NIET VERGETEN!

Nu je deze module hebt afgerond, begrijp je waarom het zo belangrijk is om de consumptie en productie van plastic te verminderen, en om onderscheid te maken tussen recycling, upcycling en downcycling. Deze zijn een effectief antwoord op het probleem van plasticvervuiling en overmatig gebruik van plastic. Daarnaast kan je effectieve manieren selecteren om flessen en plastic containers te integreren in de circulaire economie.

In combinatie met een verandering in onze consumptiegewoonten kan dit een verschil maken in het milieu en onze gezondheid.

Zorg voor een goede voorbereiding van je training/workshop:

- Regel een bezoek aan een lokaal bedrijf/sociale onderneming/NGO die de up- en downcycling van plastic producten promoot.
- Selecteer goede praktijken op het gebied van het upcyclen van plastic materiaal om aan je cursisten te laten zien.
- Selecteer activiteiten voor de cursus in overeenstemming met de UDL-methode.



## III. GLASRECYCLING

### Doelstellingen

- je begrijpt het belang van recycling van dit materiaal
- je kent de doelstelling van de Europese Unie over recycling

### Leerresultaten

- je herkent de verschillende soorten glas.
- je kent de mogelijkheden van glasrecyclage.

### Inhoud

#### Het belang van glasrecycling

Glas is een materiaal met een potentieel oneindige levenscyclus.

Het recyclen van glas is een van de eenvoudigste en meest effectieve milieumaatregelen die je kan nemen. Het duurt drie tot vier millennia voordat glas in de natuur is afgebroken, en het maken van 'nieuw' glas uit gerecycled glas kost veel minder energie: één ton gerecycleerd glas bespaart een halve ton CO<sub>2</sub>.

Glasrecycling is niet alleen gunstig voor het milieu, maar biedt ook economische ontwikkelingsmogelijkheden voor lokale gemeenschappen.

Glasverwerkingscentra creëren en behouden meer banen dan storten of verbranden.

Ook wordt ruim 95% van de grondstoffen, glasscherven, zand, natriumcarbonaat en kalksteen, in Europa geproduceerd. Tenslotte bedraagt de gemiddelde afstand tussen glasfabrieken en hun klanten slechts 300 km. De verpakkingindustrie is gebaseerd op het principe van een circulaire, lokale en milieuvriendelijke economie.



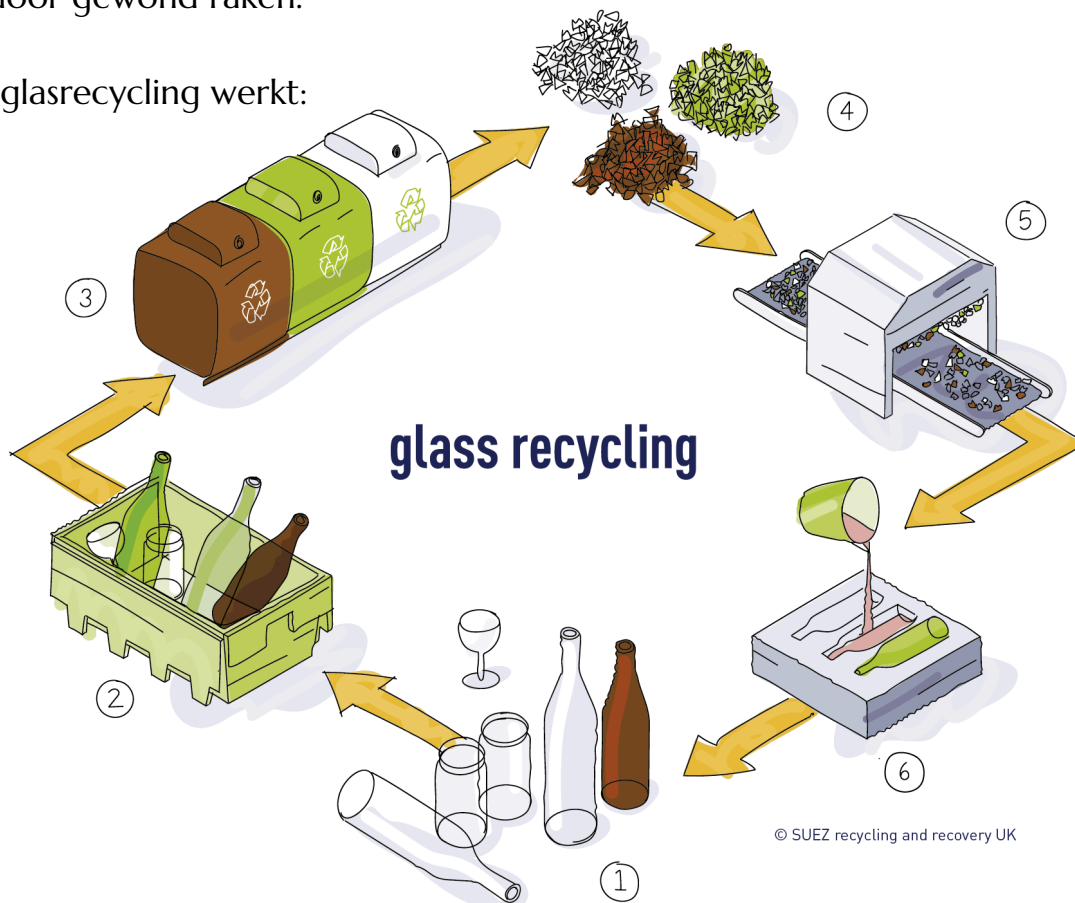
Bron: Aleksandr Kadykov,  
10/05/21, Unsplash.com

dit glas kan je recucleren	dit glas kan je NIET recycleren
Glazen verpakkingen: doppen en deksels moeten worden verwijderd (flessen, potten, flacons...)	Culinaire glazen: deze moeten bij het huishoudelijk afval (bijv. serviesgoed) worden weggegooid
Parfumflesjes en cosmetische potjes: deze moeten worden gelegeed en de verstuiver moet worden verwijderd en bij het huishoudelijk afval worden weggegooid	Speciaal glas: ze moeten naar specifieke inzamelpunten worden gebracht (voorruitlen, tv-schermen, gloeilampen...)
Farmaceutische flessen: deze moeten gelegeed worden	

Het culinaire glas dat gebruikt wordt voor serviesgoed of transparant serviesgoed is niet recycleerbaar. Deze voorwerpen smelten bij een hogere smeltemperatuur dan glas en lopen daardoor het risico defecten te vormen in nieuwe flessen gemaakt van gerecycleerd glas.

Gebroken glas moet vanwege de samenstelling in de restafvalbak worden weggegooid. Bovendien kunnen de sorteeragenten die het afval ontvangen hierdoor gewond raken.

Hoe glasrecycling werkt:



Bron: SUEZ recycling and recovery UK. <https://www.suez.co.uk/en-gb/our-offering/communities-and-individuals/education-tools-and-resources/what-happens-to-waste/recycling/glass>

Nadat ze zijn opgehaald, gaan de glascontainers naar een verwerkingsbedrijf waar verschillende opeenvolgende bewerkingen worden uitgevoerd:

Sorteren van glazen containers: het sorteren gebeurt handmatig en vervolgens automatisch om ongewenste voorwerpen te verwijderen;

Glas vermalen: het glas wordt omgezet in glasscherven, d.w.z. gebroken glas, en naar de glasfabrieken gestuurd;

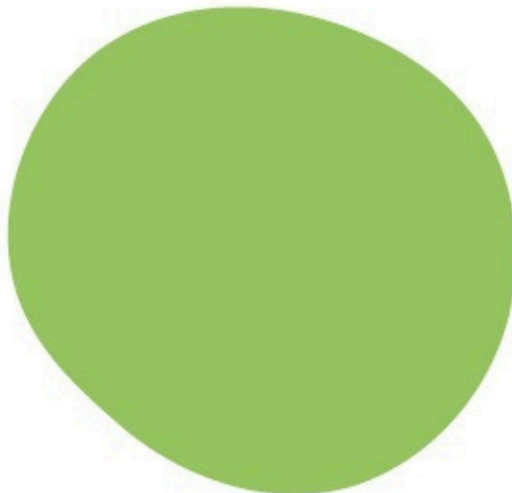
Smelten van glasscherven: de glasscherven worden in een oven bij een temperatuur van 1400°C gesmolten en omgezet in een glaspasta;

Koelen en gieten: deze glaspasta wordt door een mal geleid, geblazen en vervolgens gekoeld om te worden omgezet in nieuwe modellen flessen, potten en containers.

Na een inzamelings- en verwerkingsfase is het gerecycleerde glas klaar voor gebruik. Het kan dus verschillende vormen aannemen voor even verschillende toepassingen:

- glascontainers
- glaswol
- bakstenen
- werkbladen en vloeren
- wegverharding

Glas wordt sinds begin jaren zeventig ingezameld en is een pionier op het gebied van herwinbaar afval. De ecologische keten gevormd door de actoren van de glasrecycling maakt het mogelijk glas te herwaarderen en een tweede leven te geven.





Te onthouden!

Ondanks alle verbeteringen in de afvalbeheer- en terugwinningsprocessen zijn er nog steeds uitdagingen die moeten worden aangepakt; enkele voorbeelden zijn onder meer:

- Gebrek aan stimulans om te recyclen omdat het niet altijd de meest eenvoudige oplossing is.
- De stijgende kosten van voorzieningen voor materiaal terugwinning en de druk van de afvalbeheersector hebben ertoe geleid dat sommige gemeenten glas uit de recyclingindustrie hebben gehaald.
- Gebrek aan capaciteit in sommige gebieden belemmert het vermogen om aan de marktvraag te voldoen en vermindert de prikkel om te investeren in faciliteiten voor materiaal terugwinning.
- Originele materialen zijn vaak goedkoper dan glasscherven, soms wel 20%.

De Europese containerglasindustrie, bekend als FEVE (The European Container Glass Federation), engageert zich om in 2030 een recyclingpercentage van 90% in Europa te bereiken via een programma genaamd "Close The Glass Loop".



Via dit programma wil de FEVE de glasindustrie definitief in een gesloten kringlooplogica (fles tot fles) plaatsen en deze industrie op de kaart zetten als voorbeeld van een circulaire economie. Volgens FEVE bedroeg het glasrecyclingspercentage eind 2019 76% in de Europese Unie.

De productiemethoden blijven evolueren. Flessen zijn de afgelopen twintig jaar veel lichter geworden, sommige zijn tot wel 30% lichter dan voorheen. Een lager gewicht betekent dat er minder materiaal wordt gebruikt en dat de totale uitstoot van de toeleveringsketen met 10-30% kan verminderen.



## IV. RECYCLING EN UPCYCLING BUREAUSTOELLEN

### Doelstellingen

- Je krijgt kennis over het belang van het recyclen en upcyclen van bureaustoelen en wat de voordelen ervan zijn
- Je leert het proces bij het produceren van materialen voor een bureaustoel
- je krijgt inzicht in de impact op de planeet als meubels worden geüpycled en gerecycled
- Je leert wat er nodig is als je bureaustoelen upcyclet of recyclet
- je leert kritisch beoordelen welke bureaustoelen kunnen worden gebruikt voor upcycling of recycling
- je krijgt een introductie over welke vaardigheden en materialen je nodig hebt om bureaustoelen te upcyclen of recyclen.

### Leerresultaten

- Kennis over de voordelen van recycling en upcycling van bureaustoelen
- je weet als trainer wat er nodig is voordat je aan de slag gaat met upcycling en recycling van bureaustoelen.
- je kent verschillende manieren om cursisten de voordelen van het recyclen en upcyclen van bureaustoelen te vertellen en te laten zien.

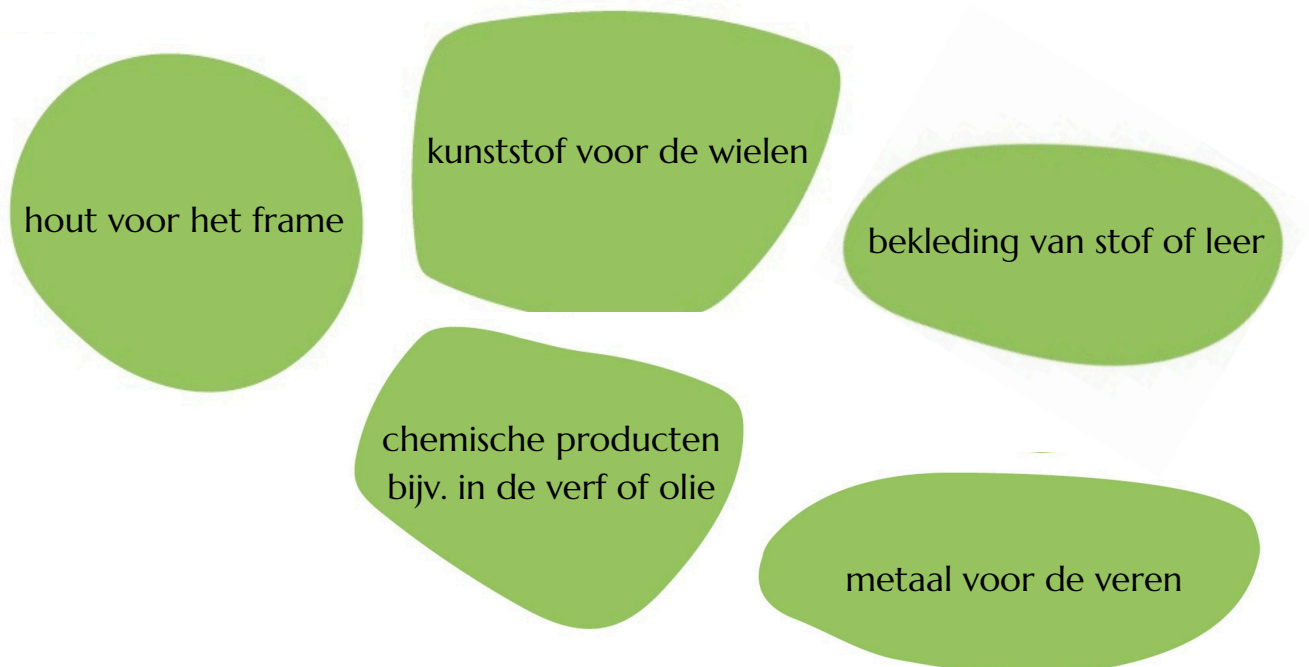


## Inhoud

De wereld omarmt geleidelijk groene, milieuvriendelijke (duurzame) producten, wat betekent dat het bewustzijn van milieuvervuiling en van het welzijn van de samenleving de hoogste prioriteit ooit heeft. In dat opzicht zal het volgende je helpen als je les wil geven in het recycleren en upcyclen van bureaustoelen.

Wat bepaalt of een meubelstuk duurzaam is?

De milieu-impact van het materiaal dat bij de productie wordt gebruikt, is een zeer belangrijke factor! Een meubelstuk is vaak opgebouwd uit verschillende materialen. Een bureaustoel kan bijvoorbeeld gemaakt zijn van:



Factoren die de duurzaamheid van een meubel bepalen:

- Het hout dat wordt gebruikt bij het maken van het meubilair: check of het wordt gerecycled of teruggewonnen uit bronnen en uit bossen die gecertificeerd zijn als goed beheerd of uit een gevestigde plantage waarvan bekend is dat deze geen ontbossing veroorzaakt.
- De duurzaamheid van het meubel is belangrijk: ongeacht de positieve impact op het milieu bij de productie van het meubelstuk is ook de levensduurte belangrijk. Hoe langer het meegaat, hoe minder impact het in de loop van de tijd heeft. Daarom moet de bureaustoel zodanig worden gerepareerd dat deze lang meegaat voordat vervanging nodig is.

Belangrijk om te weten bij het recycling- of upcycling proces:

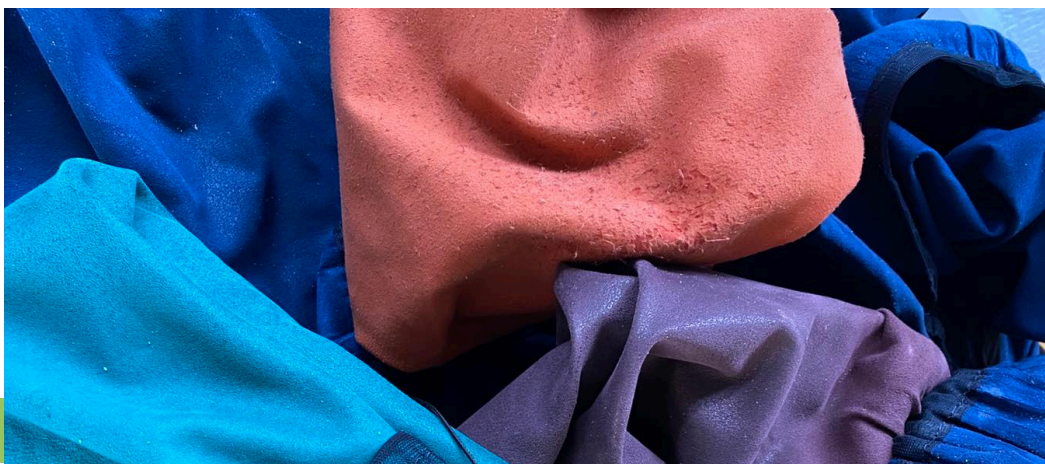
- In veel gevallen zijn sommige onderdelen van een meubelstuk misschien niet recycleerbaar, andere componenten wel.
- Demonteer het meubilair in recycleerbare onderdelen, zoals ferro- en non-ferrometalen, die vanwege hun aard een grote waarde hebben voor recycling.
- Renoveer je huidige stuk. De meeste meubels, zoals banken en stoelen, kunnen zeer duurzaam zijn, maar toch kunnen de stoffen snel tekenen van slijtage gaan vertonen.
- In sommige gevallen is herstofferen een milieuvriendelijk alternatief voor het kopen van nieuw meubilair

Wat je moet weten over wat je met een bureaustoel kunt doen tijdens het upcyclingproces:

#### Meubels upcyclen

We denken aan oud, verspild of kapot meubilair dat je opnieuw kan gebruiken. Of kapotte kasten waarvan de planken in een oude deuropening worden geschroefd, een deur die als decoratiestuk kan dienen, het plaatsen van een voetsteun in een aan één kant geopende badkuip en het veranderen in een bank: er zijn geen grenzen aan de kracht van creativiteit in het upcyclen van meubels en andere huishoudelijke artikelen.

Wat kan je doen? Moet de bureaustoel opnieuw gepolijst worden? Kan je de wielen vervangen? Kan je het hout behandelen? Bijvoorbeeld verven, schuren of oliën? Identificeer hulpmiddelen die je in het proces kan gebruiken. Door goed te observeren leer je welke materialen kunnen worden gebruikt voor het opnieuw bekleden van bureaustoelen. De stof moet bijvoorbeeld op de lange termijn duurzaam zijn.





## VERGEET NIET!

Naarmate de wereldbevolking toeneemt, neemt ook de vraag naar verschillende producten toe. Tegenwoordig is er een toenemende vraag naar duurzaam meubilair omdat het milieuvriendelijk is, wat betekent dat het meubilair is gemaakt van ecologische materialen zoals bamboe, biologisch katoen, multiplex en kunstleer. Meer mensen dan ooit willen dat de verf, de gebruikte energie in de productie en de brandstof die voor de machines wordt gebruikt, veilig zijn voor onze natuur.

Gerecycleerde en geüpcyclede stoelen kunnen een nieuw leven krijgen en worden ontworpen om opnieuw te gebruiken in moderne faciliteiten zoals in een bedrijfskantoor of een privéwoonkamer.

De grootste uitdaging vandaag de dag, is om concurrerend zijn met de markt. Tegenwoordig wordt de markt overspoeld met nieuwe en goedkopere producten zoals IKEA-meubels.

De samenleving moet duurzaamheid zien als een investering die op de korte termijn kosten met zich meebrengt, maar op de lange termijn banen creëert.

Voordelen voor het milieu en de hulpbronnen van de planeet:

Er valt zoveel te winnen als er bij de vervaardiging en verwijdering van meubilair rekening wordt gehouden met milieubewuste principes.

Je helpt het milieu door hulpbronnen te besparen en geen druk uit te oefenen op stortplaatsen. Recycling voorkomt dat het milieu wordt vernietigd.

Het vermindert de noodzaak om nieuwe grondstoffen te winnen. Zowel de metaalwinning als de ontbossing zijn schadelijk voor ons milieu en verminderen ook het niveau van schadelijke stoffen die vrijkomen bij het maken van meubels van nieuw hout. Het helpt onze beperkte grondstoffen te behouden en beschermt natuurlijke habitats voor de toekomst, omdat het de behoefte aan grondstoffen inperkt door de oude te upcyclen in plaats van nieuwe te kopen. Het stopt de vernietiging van planten en bomen. Het kappen van bomen veroorzaakt zure regen, verlies van regenwoud en zorgt voor het uitsterven van veel soorten.

Het draagt bij aan de aanpak van de opwarming van de aarde en vermindert het broeikaseffect.

De sociale voordelen:

Het recyclen van meubilair creëert nieuwe groene banen voor mensen. Verschillende bedrijven zijn gestart met recycling en organisaties geven trainingen aan mensen om te leren hoe ze dingen kunnen recyclen.

De economie:

Het bespaart bedrijven tot 93 € tot 100 € miljoen aan verwijderingskosten per jaar voor het weggooien van gebruikte en oude meubels, omdat er nieuw meubilair op kantoor is besteld voordat wordt bekeken of het mogelijk is om de reeds gebruikte meubels te upcyclen.

Het weggooien van meubels kost tijd alsook het produceren van nieuwe meubels uit nieuwe grondstoffen. En tijd kost geld!

Bovenstaande redenen vormen een goede rechtvaardiging voor herbestemming of upcycling. Het is een van de beste opties die je voor je bedrijf kunt overwegen.

Nog enkele relevante kwesties:

Zijn er in de toekomst meer sociale ondernemingen die een werkplek kunnen huisvesten en beheren met mensen in kwetsbare levenssituaties als gevolg van een mentale diagnose of verminderd leervermogen?

Waarom zou het ter vervanging van sociale werkgelegenheid niet de arbeidsmarkt zijn die zich aanpast en werknemers in dienst neemt met b.v. een psychische kwetsbaarheid?

Conclusie

Je weet nu wat er nodig is om meubels te recyclen en upcyclen zodat ze , ten behoeve van het milieu langer meegaan.

Je bent je bewust geworden van de benodigde vakmanschapsvaardigheden om een opleiding te kunnen volgen in het recyclen en upcyclen van bureaustoelen.

Je kent nu de belangrijke en cruciale impact die upcycling en recycling op de planeet heeft en waarom het goed is om het in de praktijk te brengen om onze toekomstige planeet veilig te stellen.

# V. REPAIR CAFÉ ORGANISEREN EN REPAREREN

## Doelstellingen

- Je weet hoe je een Repair Café organiseert
- Je weet waarom je een Repair Café moet organiseren en hoe je er een succes van kunt maken
- je leert de concepten van repareren kennen

## Leerresultaten

Aan het einde van dit onderdeel kan je:

- de voordelen begrijpen van een repair Café
- zelf een repair Café starten
- recyclage positief uitdragen en het gedrag van mensen veranderen
- de concepten van repareren begrijpen
- de voordelen van repareren identificeren en het verschil tussen repareren en upcyclen duiden.

## Inhoud

We gooien grote hoeveelheden spullen weg. Zelfs dingen waar vrijwel niets aan mankeert, en die na een simpele reparatie een nieuw leven kunnen krijgen. Mensen zijn vergeten dat ze dingen zelf kunnen repareren. Vooral jongere generaties weten niet meer hoe het moet omdat ze het nooit nodig hadden. Weten hoe je reparaties moet uitvoeren is een vaardigheid die snel verloren gaat. Dit is een bedreiging voor een duurzame toekomst en voor de circulaire economie, waarin grondstoffen steeds opnieuw kunnen worden hergebruikt.

Een Repair Café is een ontmoeting tussen burgers die vastbesloten zijn hun spullen niet meer weg te gooien zonder te proberen ze te repareren. Bij een Repair Café komen mensen samen in een werkplaats om samen te repareren.



## Voordelen

### Milieu

De ecologische impact van de Repair Cafés in België is tastbaar en aanzienlijk. In 2019 werd in Brussel en Wallonië ruim 170 ton afval vermeden. Reparatie blijft een van de kortste cycli in de circulaire economie, waarbij de minste hoeveelheid afval en vervuilende stoffen worden geproduceerd. Bovendien hebben Repair Cafés, door de concrete actie, een direct effect op het veranderen van de houding van mensen ten voordele van een duurzamere wereld.

### Sociaal

Het Repair Café is een belangrijke plek van sociale cohesie. Het creëert lokale verbindingen en faciliteert de ontmoeting van mensen uit dezelfde buurt, die elkaar anders misschien nooit hadden ontmoet. Tegelijkertijd helpt het om geïsoleerde of gemarginaliseerde mensen te re-integreren, of het nu gewone bezoekers zijn of vrijwillige leden. Ten slotte vergroot het vaardigheden die in onbruik geraakt zijn en genereert het zelfvertrouwen op technisch, relationeel en communicatief niveau.

### Educatief

Het Repair Café is een plek voor uitwisseling, voor het delen van vaardigheden en kennis. Vrijwillige reparateurs kunnen in elke werkplaats hun vaardigheden verbeteren, terwijl de bezoekers geleidelijk competenter worden in het repareren van hun alledaagse voorwerpen. Het doel is dat iedereen op een dag zijn eigen voorwerpen kan repareren. Het is ook een perfecte plek om de digitale kloof te verkleinen en kritischer te leren nadenken over de mechanismen achter geplande veroudering.

### Economisch

Repair Cafés zijn onmiskenbaar een hulpmiddel in de circulaire economie, omdat ze eco-design, hergebruik en een verandering in het bedrijfsmodel bevorderen. Ze leggen ook verbindingen met de commerciële sector, omdat bezoekers vaak worden doorverwezen naar lokale leveranciers van reserveonderdelen en/of professionele reparatiediensten. Bovendien vergroten reparatievaardigheden de koopkracht van de burger: wanneer een voorwerp gerepareerd is, hoeft de gebruiker het niet te vervangen. Ten slotte ontdekken veel reparateurs in het Repair Café een professionele roeping, waardoor het een springplank is naar toekomstige werkgelegenheid.



Soorten te repareren materialen:

De meeste Repair Cafés bieden reparaties aan op de volgende gebieden:

- kleine huishoudelijke apparaten
- kleding en textiel
- computers
- fietsen

Andere reparaties zijn mogelijk afhankelijk van de vaardigheden van de vrijwilligers: slijpen, repareren van sieraden of houten voorwerpen, enz.

Hoe te beginnen:

Om een Repair Café te creëren, moet je eerst een aantal vrijwilligers, een locatie en een datum vinden.

Verschillende organisaties stellen starterspakketten ter beschikking om mensen te helpen bij de organisatie van het eerste Repair Café. Dit onlinepakket bevat een praktische gids van vijftien pagina's en vele nuttige documenten. Er zijn communicatiemiddelen en een reeks tips en trics die je helpen bij de praktische organisatie.

Je maakt deel uit van een netwerk waar je informatie kunt krijgen, gratis toegang kunt krijgen tot reparatiehandleidingen en video's om de vrijwilligers te helpen.

**NIET VERGETEN!**

De Repair Café-beweging biedt gratis ontmoetingsplekken aan en wordt volledig gerund door vrijwilligers. Repair Cafés vormen een wereldwijde beweging die ernaar streeft reparatievaardigheden in de samenleving te behouden en meer herstelbare producten te promoten. Naast Nederland zijn er Repair Cafés in België, Duitsland, Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten en in tientallen andere landen over de hele wereld. Repair Café heeft zelfs zijn weg gevonden naar India en Japan.



## VI. HOE EEN UPCYCLING- EN RECYCLINGBEDRIJF STARTEN

### Doelstellingen

- Ontwikkel een recycling- en upcyclingwerkplaats of -bedrijf.
- je begrijpt de vaardigheden die nodig zijn bij het opzetten van upcycling- en recyclingbedrijven.

### Leerresultaten

- je kent de stappen om een werkplaats of bedrijf op het gebied van recycling en upcycling te ontwikkelen.
- je bent je bewust van de noodzaak om een werkplaats of bedrijf te organiseren en plannen.

### Inhoud

Veel bedrijven proberen de hoeveelheid afval die naar de stortplaats gaat te verminderen en te minimaliseren. Als het gaat om afvalbeheer en recycling, kan het een uitdaging zijn om inzicht te krijgen in de afvalstromen en welke recyclinginitiatieven uw bedrijf kan ondernemen. Om dit te doen, moet je plannings-, opzet-, organisatorische en marketingvaardigheden ontwikkelen.

### Voordelen:

- Jij kunt bijdragen aan het afvalprobleem van de mode-industrie.
- je draagt bij aan een circulaire economie die banen creëert.



Tips voor het uitbouwen van een werkplaats of bedrijf op het gebied van recycling of upcycling:

1-Voer uitgebreid marktonderzoek uit: zo krijg je essentiële inzichten in de door jou gekozen sector. Dit onderzoek moet het volgende omvatten:

- huidige marktvraag en sectoromvang
- relevant branchenieuws, ontwikkelingen en designtrends
- identificatie van zowel grote als kleine concurrenten
- standaardprijzen binnen de sector
- de doelgroep en effectieve methoden om hen te bereiken

Deze schat aan informatie is niet alleen een leidraad voor cruciale zakelijke beslissingen, maar helpt je ook om op te vallen in een concurrerende markt en je effectief te richten op je ideale klantenbestand.

2-Ontwikkel een onderscheidend bedrijfsmodel: een goed gedefinieerd bedrijfsmodel dient als je kompas. Dit model moet je in staat stellen een uniek verkoopvoorstel te formuleren dat klanten zal aantrekken. Stel jezelf de vraag: "Wat kan ik bieden waarmee ik mij onderscheid van de concurrentie?"

3-Profileer je bedrijf:

- Bepaal de soorten materialen die je wilt verkopen.
- Bepaal je verkoopkanalen, zoals het openen van een fysieke winkel of online verkopen via een website of platform.
- Regel opslagoplossingen voor producten en werk in uitvoering.
- Wijs een speciale werkruimte toe die is uitgerust met gereedschappen en benodigdheden voor uw upcycling- en recyclingprocessen.

4-Zorg voor een strategische bron van je materialen:

- Ontdek opties zoals antiekwinkels, landgoedverkoop of liefdadigheidswinkels voor materiaalinkoop.
- Gebruik online bronnen om geschikt materiaal te vinden.
- Leg contacten met vrienden die mogelijk materiaal te bieden hebben.
- Promoot uw bereidheid om gebruikte en beschadigde meubels of kledingstukken te kopen.

5-Cultiveer een sterke merkidentiteit: definieer je merkidentiteit, inclusief toon, ontwerpesthetiek en kernwaarden. Je merkidentiteit is hoe je jezelf presenteert aan het publiek.

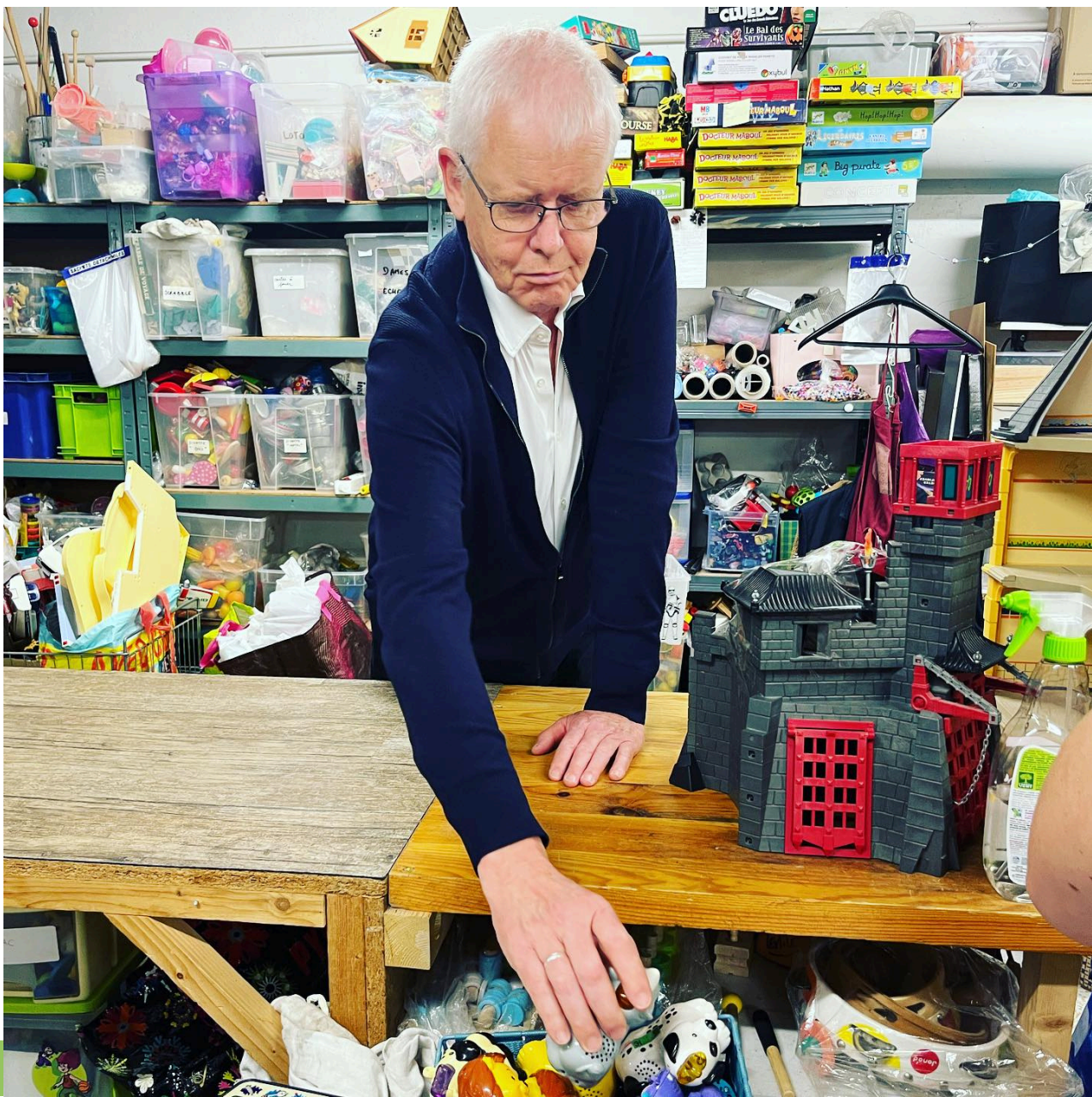


6-Creëer een online aanwezigheid: ontwikkel een professionele website waarmee mensen je bedrijf beter kunnen leren kennen.

7. Maak gebruik van sociale media: gebruik sociale mediaplatforms als effectieve hulpmiddelen om je publiek uit te breiden in de vroege stadia van je upcycling- of recyclingproject. Deze platforms kunnen je helpen je merkreputatie op te bouwen en in contact te komen met potentiële klanten die geïnteresseerd zijn in je producten.

Samenvattend is het van cruciaal belang om je bedrijf of workshop vooraf zorgvuldig te plannen. Dit omvat het opzetten van een solide juridisch kader, het voorbereiden op belastingverplichtingen, het organiseren van de financiën en de dagelijkse taken, en ten slotte het implementeren van effectieve marketingstrategieën om klanten aan te trekken en te behouden.

In het handboek geven we nog meer ideeën.





BIJLAGE 1

# BIBLIOGRAFIE

# BIBLIOGRAFIE DEEL 1

## DOELGROEP

- VIE. Increasing awareness of protective measures in Europe. URL: [https://www.notariesofeurope.eu/en/citizens/vulnerables-in-europe/?fbclid=IwAR3WBUX2UH7NtCMeqvyNHavYCrjpuv\\_\\_WC92GMpTL9VLZmuKQIGSgIP5SSI](https://www.notariesofeurope.eu/en/citizens/vulnerables-in-europe/?fbclid=IwAR3WBUX2UH7NtCMeqvyNHavYCrjpuv__WC92GMpTL9VLZmuKQIGSgIP5SSI), 2023
- HP. Peer to Peer Learning. URL: [https://helpfulprofessor.com/peer-learning/?fbclid=IwAR3raRDg8G3OB3nPUeCOCjYnl\\_I0h5sn7VxjNGu7d\\_NpJwZqLcrLi5VydnY](https://helpfulprofessor.com/peer-learning/?fbclid=IwAR3raRDg8G3OB3nPUeCOCjYnl_I0h5sn7VxjNGu7d_NpJwZqLcrLi5VydnY), 2023
- BAP. Peer Learning in Classrooms and Its Benefits. URL: [https://bap.deg.mybluehost.me/blog/2019/02/06/peer-learning-in-classrooms-and-its-benefits/?fbclid=IwARiKLbpPOi4GwinTqeAfklaAiy5\\_f5VUxalfO58dYsZJCTcbqoJc5vdhqO](https://bap.deg.mybluehost.me/blog/2019/02/06/peer-learning-in-classrooms-and-its-benefits/?fbclid=IwARiKLbpPOi4GwinTqeAfklaAiy5_f5VUxalfO58dYsZJCTcbqoJc5vdhqO), 2019
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. Freeman

## TRAINER

- Appreciative volunteer policy at DINAMO. URL: <https://dinamo.warande.be/pQoDCw/vrijwilligers/informatie>, 2023.
- Organizing Engagement. Appreciative Inquiry. URL: <https://organizingengagement.org/models/appreciative-inquiry/>, 2022.
- Carol Dweck. Growth Mindset. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=wPHuDO9DB\\_w&t=73s](https://www.youtube.com/watch?v=wPHuDO9DB_w&t=73s), 2016.

## COMMUNICATIE

- Najafi T. & Rahmanzade A. The relationship between communication skills and educational effectiveness of teachers of girls of Valiasr Technical College in Tehran. Journal of Media Studies. 2013;8( 4): 193-206.
- Bambaeroo, F., Shokprour, N. (2017). The impact of teachers' nonverbal communication on success in teaching. Journal of Advances in Medical Education and Professionalism, 5(2), 51-59.
- Fujishin, R. (2009). Creating communication: exploring and expanding your basic communication skills. 2nd ed. Lanham, Md., Rowman & Littlefield Publishers.

## RELATIE TUSSEN DE TRAINER EN DE STAGIAIR

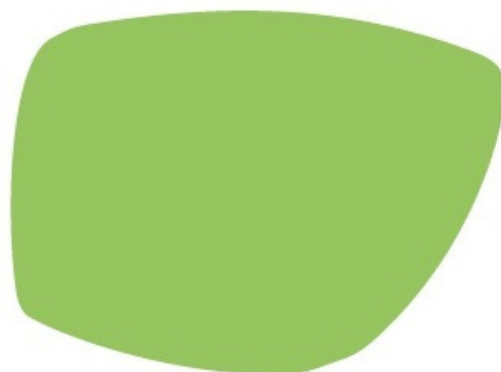
- Humblot, J., & Humblot, J. (2021). Training : the different teaching methods. Glowbl Blog. <https://www.glowbl.com/blog/en/training-the-different-teaching-methods/>
- Ltd, O. T. T. (2001, 1 april). What makes a good training course. <https://www.ott.co.uk/news/archive/2001-04-01-what-makes-a-good-training-course.html>
- Chand, S. (2014, 2 april). Training : Meaning, definition and Types of training. Your Article Library. <https://www.yourarticlelibrary.com/human-resource-development/training-meaning-definition-and-types-of-training/32374>
- Galaxy Training Network. (2023, 14 juni). Galaxy Training : Training techniques to enhance learner participation and . . . . [https://training.galaxyproject.org/training-material/topics/teaching/tutorials/learner\\_participation\\_engagement/tutorial.html#practices-and-behaviors-to-improve-delivery-and-learning](https://training.galaxyproject.org/training-material/topics/teaching/tutorials/learner_participation_engagement/tutorial.html#practices-and-behaviors-to-improve-delivery-and-learning)
- Systematic approach to training. (s. d.). <https://www.managementstudyguide.com/systematic-approach-to-training.htm>

## GROUP AND ZIJN CONTEXT

- Díaz, M. G., & García, M. J. (2018). Emotional intelligence, resilience and self-esteem in disabled and non-disabled people. *Enfermería Glob*, 17, 263-273.
- BuzzFeedVideo. (30th May 2018). Things People With Disabilities Wish You Knew [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_b7k6pEnyQ4](https://www.youtube.com/watch?v=_b7k6pEnyQ4)
- CHANGEpeoplevideo. (6th Oct 2016) How can I communicate better with people with learning disabilities. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wuLAQOHF2U>

## FYSIEKE RUIMTE

- Entelis+ project. Entelis+ Manual for Trainers, URL: <https://entelisplus.entelis.net/results>, 2016.
- CAST. Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. URL: <http://udlguidelines.cast.org>, 2018
- Understood for All, Inc. Getting started with Universal Design for Learning (UDL). URL: [https://assets.ctfassets.net/pOqf7jO48iOq/3vzvQAnt6xjOIO8OyVqXg/6e51e59eOb5b5eadd5elc4Oedl35facd/Getting\\_started\\_with\\_universal\\_design\\_for\\_learning\\_\\_UDL\\_\\_Understood\\_\\_1\\_.pdf](https://assets.ctfassets.net/pOqf7jO48iOq/3vzvQAnt6xjOIO8OyVqXg/6e51e59eOb5b5eadd5elc4Oedl35facd/Getting_started_with_universal_design_for_learning__UDL__Understood__1_.pdf), 2019
- DTU Skylab. Playbook for Universal Design. URL: <https://universaldesignguide.com/>, 2022
- TrainSustain project. The importance of physical space-Making a training accessible and inclusive. URL: [https://drive.google.com/file/d/1KnxgxR38ezfTJgZLIWuethHxAauv\\_Dp3/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1KnxgxR38ezfTJgZLIWuethHxAauv_Dp3/view?usp=share_link), 2023





## BIBLIOGRAFIE DEEL II

### EEN INLEIDING TOT RECYCLING EN UPCYCLING

- Ravenhall, L. May 2020. What is the difference between recycling and upcycling? <https://www.forgerecycling.co.uk/blog/what-is-the-difference-between-recycling-and-upcycling/>
- Lusiardi, F. 2022. Design: Recycling vs Upcycling. What's the difference? <https://www.inexhibit.com/case-studies/design-recycling-vs-upcycling-whats-the-difference/>
- The benefits of Upcycling. <https://www.futurelearn.com/info/courses/upcycling-for-change-from-green-ideas-to-startup-businesses/O/steps/67684>
- 7 benefits of recycling March 2018. Friends of the Earth. <https://friendsoftheearth.uk/sustainable-living/7-benefits-recycling>

### UPCYCLING VAN TEXTIEL

- Ekstrom, M., Salomonson. N. (August 2014). Journal of Macromarketing. Reuse and Recycling of clothing and textiles – A Network Approach.
- Hailstone, J. (February 2017). Environment Journal. The upside of Upcycling.
- Assoune, A. Why is Upcycling Clothing Important for the Environment.
- Le. (March 2022). Is Upcycling Clothing worth it? – Upcycling's true impact on the environment.
- Branded Joy Editorial Staff. (February 2022). How to upcycle clothes: Creative ways to transform your wardrobe.
- Brooking, F. (March 2022). Upcycle your clothes: 5 ways for beginners.

### PLASTIC FLESSEN EN CONTAINERS

- EARTH5R. Plastic Processing: Upcycling, Recycling, Downcycling And More, URL: <https://earth5r.org/plastic-and-what-to-do-with-it/>, 2020.
- Recyclops. 7 Creative Ways to Recycle Plastic Bottles. URL: <https://recyclops.com/7-creative-ways-to-recycle-plastic-bottles/>, 2023
- Budget Dumpster. Plastic Bottles Recycling Ideas. URL: <https://www.budgetdumpster.com/blog/diy-plastic-bottles-recycling/>, 2021
- TrainSustain project. UseLess Plastic-Upcycling, Downcycling, Recycling. URL: [https://drive.google.com/file/d/1J6uZILA0mOIHYOle9W5Dqcl4-xvJk4df/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1J6uZILA0mOIHYOle9W5Dqcl4-xvJk4df/view?usp=share_link), 2023

## RECYCLING VAN TEXTIELAFVAL

- AA, V. (2008). Reciclado y tratamiento de residuos. Editorial UNED. Clothing recycling: How to recycle old clothing? (2022, 25 enero). Selectra.
- Contenidos, M. (2021, 16 April). All the benefits of recycling your clothes. How are textiles recycled? (2020, 8 September). London Recycles.
- Islam, S., & Bhat, G. (2019). Environmentally-friendly thermal and acoustic insulation materials from recycled textiles. *Journal of environmental management*, 251, 109536.
- Moolberry. Pensa, N. (2020). Recycling of end-of-life clothes. In *Sustainable Technologies for Fashion and Textiles* (pp. 251-309). Woodhead Publishing.
- Sawrey, G. (2022, 4 octubre). 8 Benefits of Recycling Clothes (and Textiles!). Ecavo Ütebay, B., Çelik, P., & Çay, A. (2020). Textile wastes: Status and perspectives. *Waste in textile and leather sectors*, 39-52.
- Wang, Y. (Ed.). (2006). *Recycling in textiles*. Woodhead publishing.
- Yalcin-Enis, I., Kucukali-Ozturk, M., & Sezgin, H. (2019). Risks and management of textile waste. *Nanoscience and biotechnology for environmental applications*, 29-53.

## GLASRECYCLING

- WHAT ARE THE BENEFITS OF GLASS IN A CIRCULAR ECONOMY, URL : <https://www.friendsofglass.com/ecology/circular-economy-benefits/>
- Glass Container Recycling Loop, URL : <https://www.gpi.org/glass-recycling-facts>, 2023
- Anaïs BADILLO, Le recyclage du verre : explications et consignes de tri, URL : <https://climate.selectra.com/fr/empreinte-carbone/recyclage/verre>, 2023
- Jean-Marie Boucher, Pourquoi et comment recycler le verre, URL : [https://www.consoglobe.com/recycler-verre-4321-cg#google\\_vignette](https://www.consoglobe.com/recycler-verre-4321-cg#google_vignette) , 2022

## RECYCLING EN UPCYCLING VAN BUREAUSTOELEN

- “Sustainable business! written by Steffen Max Høgh
- Link for an useful platform for getting new materials in a eco-friendly production: Circle Bank is a project wanting to quantify the environmental & social value related to the circular economy within the construction sector. CB. Circle Bank. <https://circlebank.dk/>. March 2023
- KMP. KMP furniture. [https://www.kmpfurniture.com/designer-news/green-furniture-old-furniture-recycling-and-green-materials\\_117.html](https://www.kmpfurniture.com/designer-news/green-furniture-old-furniture-recycling-and-green-materials_117.html). March 2023
- E cycle. 5 benefits to Repurposing office furniture. <http://www.ecycleenvironmental.com/recycling-blog/5-benefits-repurposing-office-furniture>. March 2023

## REPAIR CAFÉ

- Repair Café. Repair Café in practice, URL: <https://www.repaircafe.org/en/about/>, 2015.
- Repair Together. Home Repair Together, URL: <https://repairtogether.be/en>, 2023.

## HOE EEN UPCYCLING- EN RECYCLINGBEDRIJF STARTEN

- Singh, J. Kyungeun, S. Cooper, T. West, K. (2019). Challenges and opportunities for scaling up upcycling business. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921344919303349?via%3Dihub>
- Hess, M. (10th june, 2020). 7 steps to develop an effective recycling program. Waste Advantage magazine. <https://wasteadvantagemag.com/7-steps-to-develop-an-effective-recycling-program/>
- CareerFuel. (28th of september, 2012). Small business success story: TerraCycle Recycling & Upcycling [video file]. [https://www.youtube.com/watch?v=5a\\_iCjBNS2k](https://www.youtube.com/watch?v=5a_iCjBNS2k)
- Eco snooki. (30th of december, 2020). Recycling businesses with high profit in future [video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=cQqhKzcHnAg&t=1s>

## BIJLAGE II MEER INFORMATIE

### RECYCLING TEXTIELAFVAL:

Vezelherstel betekent dat het kledingstuk uiteenvalt in vezels, die weer tot garen kunnen worden verwerkt. De voortdurende toename van het energieverbruik en de milieuvervuiling zijn enkele van de belangrijkste uitdagingen van de 21e eeuw. Een van de manieren om deze uitdagingen het hoofd te bieden is het vergroten van het gebruik van gerecyclede materialen en milieuvriendelijke productiemethoden.

Het fast fashion-tijdperk heeft de snelheid waarmee textielproducten worden weggegooid aanzienlijk verhoogd, omdat 'modegrillen' een van de belangrijkste redenen zijn geworden om een product niet meer leuk te vinden. De implementatie van een handig recyclingregime kan dit afval omzetten in grondstoffen die kunnen worden gebruikt bij de productie van toekomstige producten met toegevoegde waarde. Dit is het huidige doel van de voortdurende ontwikkeling van systemen voor het beheer van textielafval, die producten met toegevoegde waarde proberen te produceren door middel van recycling.

### De levenscyclus van kleding:

1. De productie van grondstoffen: kleding wordt geproduceerd uit grondstoffen zoals polyester, katoen, zijde of wol. Sommige van deze producten zijn afkomstig van niet-hernieuwbare hulpbronnen.
2. De vervaardiging van kleding: vanwege de stoffen die het bevat, is de kleurstof niet alleen giftig voor de arbeiders die de kleding maken, maar ook voor consumenten en voor het aquatische ecosysteem dat erdoor vervuild wordt.
3. Transport van kleding: kleding wordt vervaardigd in ontwikkelingslanden, waar de productiekosten en lonen lager zijn, en wordt door de lucht of over zee naar Groot-Brittannië en de rest van Europa vervoerd. Het vliegtuig is veruit het meest vervuilende vervoermiddel.
4. Het onderhoud van kleding: er wordt overmatig water gebruikt bij het wassen van kleding. Daarnaast komen een groot aantal verontreinigende microdeeltjes vrij.
5. Kleding recyclen: dit is een cruciale stap. Het sorteren van uw kledingkast en het recyclen van bepaalde gebruikte kleding helpt de levensduur van kleding te verlengen, waardoor onnodige stappen zoals de productie van grondstoffen, de vervaardiging van producten en transport worden vermeden.

Redenen waarom recycling belangrijk is:

- Economische redenen: recyclingprogramma's kosten minder dan afvalverwijderingsprogramma's. Het hoge water-, energie- en productieverbruik maakt het veel goedkoper om te recyclen dan om nieuwe textielproducten te produceren.
- Sociale redenen: recycling creëert banen. Recyclingscentra creëren vier banen voor elke baan in de afvalverwerkingsindustrie.
- Milieuredenen: recycling spaart natuurlijke hulpbronnen zoals water, olie en aardgas; het bespaart energie omdat er minder energie nodig is in vergelijking met de productie van gloednieuwe producten; het produceert minder broeikasgassen en voorkomt de vernietiging van natuurlijke habitats.

Recyclingprocessen

Hoe natuurlijk textiel wordt gerecycleerd:

1. Natuurlijk textiel dat is geïdentificeerd voor recycling, wordt gesorteerd op kleur en materiaal. Door kleuren te scheiden moet niet opnieuw geverfd worden waardoor het gebruik aan vervuilende chemicaliën vermindert.
2. Textiel wordt vervolgens tot vezels getrokken of versnipperd. Afhankelijk van het eindgebruik van het garen kunnen er andere vezels aan het mengsel worden toegevoegd.
3. Vervolgens wordt het garen gereinigd en gesponnen en klaar gemaakt voor later gebruik bij het weven of breien.
4. Niet alle vezels worden gesponnen. Sommige zijn samengeperst om te worden gebruikt voor vullingen, zoals in matrassen.
5. Textiel dat naar de stroomindustrie wordt gestuurd, wordt gebruikt om vulmateriaal te produceren voor meubelvulling, paneelbekleding, luidsprekerkegels en auto-isolatie.



Hoe synthetisch textiel wordt gerecycled:

Het recyclingsproces werkt anders voor materialen op polyesterbasis.

1. Ritsen en knopen worden verwijderd en de stoffen worden in kleinere stukken gesneden.
2. De versnipperde stoffen worden gegraneerd en tot pellets gevormd.
3. Deze worden vervolgens gesmolten en gebruikt om vezels te creëren, die kunnen worden gebruikt om nieuwe polyesterstoffen te maken!

NIET VERGETEN!

De overconsumptie van kleding heeft geleid tot een dramatische toename van de hoeveelheid textielafval. De toestand van de economie en het consumentengedrag zijn de belangrijkste oorzaak van het textielafvalprobleem. De trend naar fast fashion moedigt consumenten aan nieuwe kleding te kopen en oude kleding weg te gooien, zelfs als deze in goede staat verkeert. Bijgevolg reageren fabrikanten op de vraag van de consument door een grote hoeveelheid kleding met een lage duurzaamheid tegen een spotprijs te ontwikkelen. Het gevolg is dat een grote hoeveelheid gebruikte kleding wordt weggegooid en zich ophoopt op de vuilstort. De huidige situatie van textielafval is van cruciaal belang geworden voor het milieu wereldwijd. Regelgeving voor het beheer van textielafval is wereldwijd aangenomen. Er zijn echter veelbelovende technologieën nodig voor het gebruik van textielafval en ideeën voor recyclingsystemen.

Hoewel de vraag naar textiel toeneemt en de grondstoffen afnemen, is het helaas een feit dat gerecycleerde producten moeilijk op de markt te brengen zijn. Bovendien blijft de grote verscheidenheid aan innovatieve product- en procesontwikkelingen die beschikbaar zijn om secundaire textielgrondstoffen te gebruiken, ondergewaardeerd."

Ontwerpers zullen altijd beperkt blijven door budgetten en de markt, de mondialisering draagt bij aan het economisch denken, en ecologie blijft slechts één aspect dat van belang is. Textielrecycling zal zich echter blijven ontwikkelen en het ontwerp van gemakkelijk te recycleren producten zal de boventoon voeren.

