

Beste leerkracht of begeleider

Met dit lesmateriaal kunt u uw leerlingen of cursisten ondersteuning bieden bij het toneelstuk **HORIZON**. We raden scholen aan om, vanwege de thematiek, niet geheel onvoorbereid naar het theater te komen. Maar u hoeft met het lesmateriaal niet al te schools om te gaan. We willen de toeschouwers niet het gevoel geven dat naar het theater gaan iets schools is. Ze komen vooral om te genieten van cultuur, terwijl we hen tegelijkertijd aan het denken willen zetten.

Dit is een visueel stuk, zonder woorden. Het ontstond volledig op basis van improvisatie. Daarvoor baseerden we ons op de thema's inclusie, diversiteit en internationalisering. Laat de voorstelling vooral aanleiding zijn om daar met elkaar over te praten. We doen suggesties om dat goed te begeleiden.

Hoe betrekken we de toeschouwers bij dit stuk?

In de eerste plaats door **identificatie**. We zorgen voor herkenning, en dus empathie: men moet een verband zien tussen zichzelf en de voorstelling. Pas dan kan de theaterervaring de toeschouwers prikkelen en hen dieper laten nadenken over zichzelf en de wereld om hen heen.

In de tweede plaats zorgen we voor **gelaagdheid**. Het is onze bedoeling om elke toeschouwer, van welk niveau ook, te boeien en emotioneel te raken.

En ten derde halen we de toeschouwers weg uit de dagelijkse realiteit, naar een nieuwe wereld. Die **vervreemding** dwingt het publiek afstand te nemen van hun dagelijkse leven en die vanuit een ander perspectief te ervaren.

We weten graag wat u van onze voorstellingen vindt. Vul daarom ons online evaluatieformulier in, eventueel samen met de leerlingen of cursisten.

U vindt het formulier op onze website onder het kopje 'evaluatie' of via deze link:

<https://forms.gle/t11bBvUog3Jk2xKv7>.

We wensen u een prettige voorstelling. Graag tot binnenkort!

Peter Schoenaerts
dagelijkse leiding

Bij de creatie van de theaterproductie Horizon kreeg 'Theater van A tot Z' steun van Epos vzw



EUROPESE UNIE

Erasmus+

epos

Inhoud

HORIZON

Even voorstellen

Voorbespreking

Nabespreking



Volg ons op Facebook en Instagram: [theateraz](#)



Even voorstellen

Theater van A tot Z

'Theater van A tot Z' ontstond in 2015. Ons gezelschap heeft sinds begin 2016 al bijna 1000 voorstellingen gespeeld en meer dan 150.000 toeschouwers bereikt. We traden op en gaven workshops in 12 landen. Daarnaast organiseren we ook workshops rond theater en educatie en doen we mee met internationale projecten (via Erasmus+). En dat alles doen we met één doel voor ogen: mensen van alle leeftijden op een laagdrempelige manier enthousiast maken voor kunst en cultuur, zelfs als ze daar weinig ervaring mee hebben. We blijven inzetten op artistieke kwaliteit, maar: zónder ons publiek uit het oog te verliezen. Iedereen kan ons uitnodigen. We spelen in cultuurcentra, scholen en bibliotheken.

Regisseur

Rudy Goes studeerde eerst voor leraar en volgde daarna scenografie en toneel aan het Antwerpse Conservatorium. Hij werkte o.a. bij het Mechels Jeugdtheater, het Fakkeltheater, het Educatief Theater Antwerpen en bij theatergezelschap Morrend Volk. Hij was ook te zien in enkele kortfilms en in de tv-programma's *Flikken*, *Familie*, *Professor T*, *Aspe*, *F.C. De Kampioenen* en *Rox*. Rudy gaf toneelles aan de Showbizschool Oostende en aan de academies van Asse, Ternat en Sint-Niklaas. Daarnaast geeft hij theaterworkshops in binnen- en buitenland.

Acteurs

Suheir Abdul Rasol is zangeres en pianiste. Naast verschillende andere instrumenten speelt ze ook guitarron bij verscheidene mariachibands. Opgroeien tussen twee verschillende culturen leidde ertoe dat voor haar de grenzen tussen culturen en verschillende muziekstijlen vervaagden. Het liefst van al laat ze ze allemaal in elkaar overvloeien, want muziek is een universele taal die mensen samenbrengt. Haar motto: *'I'm based in Antwerp, rooted in Babylon and my mind keeps exploring the entire universe.'*

Bram De Laere wilde als kind goochelen maar na een introductie in de circuspiste van Circus Rose-Marie Malter kroop het circus in zijn bloed. Hij behaalde een bachelor in de circuskunst met als optie koorddansen op het slappe koord en deed onderzoek naar het immaterieel cultureel erfgoed van de clownerie. Bram reisde mee met traditionele circussen (Circus Malter, Circus Pipo, Tik Tak Circus, Circus Pauwels, Patatje en Charlie's Comedy Circus). Hij speelt in de theatervoorstelling *The Underground* van Nite en Club Guy & Rony.

Ditmar Goes is muzikant, stemacteur, *audiograaf* en notoir stoïcijn, maar vooral helemaal zichzelf. Ditmar heeft al diverse audioreportages en soundscapes gemaakt. Ook als stemacteur heeft Ditmar vele jaren ervaring. Ditmar vindt het niet echt nodig dat er meer in zijn bio staat dan dit. Want als er één iets is waar hij in gelooft dan is het in de evidentie van het gezegde: 'Spreken is zilver, zwijgen is goud.' Weet je waarom? Als je zwijgt, dan kun je beter luisteren.

Peter Schoenaerts studeerde Taal- en Letterkunde (Nederlands en Engels) aan de KU Leuven en volgde een acteeropleiding aan de American Academy of Dramatic Arts in New York. Hij gaf les aan anderstaligen en geeft drama- workshops in binnen- en buitenland. Zeven jaar lang speelde Peter meneer pastoor in *Echte verhalen: De Buurtpolitie*. Recente theater-producties waar hij aan meewerkte zijn *Hotel Hallo*, *Gelukkig zijn*, *Lachland*, *Romeo en Julia* en *Dag vreemde man*. Peter is de dagelijks leider van 'Theater van A tot Z'.

Jade Wheeler is een multidisciplinaire Amerikaanse theaterkunstenares. Ze heeft in de Verenigde Staten veel opgetreden in bekroonde producties en kreeg een nominatie voor *Best Solo Performance* voor haar onewomanshow *Who is Eartha Mae?* Sinds ze in 2018 naar België verhuisde, heeft ze gewerkt in het theater, o.a. *Dear Winnie* (KVS) en *The Promised Boom* (WipCoop), voor televisie (*Rough Diamonds*) en als voice-over (o.a. *De Smurfen*).

Techniek

Het lichtontwerp werd gemaakt door **Alexander Ronsse** (www.theatech.be) en wordt uitgevoerd door **Maarten Verest**.



De thematiek van het toneelstuk HORIZON

1) Start een klasgesprek op basis van de affiche of flyer.

U kunt de affiche of flyer hier downloaden: <https://www.theateraz.be/theater/horizon.html>

De vragen hieronder helpen u op weg. Laat vooral de verbeelding werken: er zijn geen goede of foute antwoorden.

- Wat zie je? Wat valt op?

Bv:

Veel kleuren

Het woord hori-ZON

Vijf mensen in de verte, allemaal anders (blindenstok, kroeshaar, met gitaar, ...)

- Wat zou dat kunnen betekenen?

Bv:

Verwijzing naar diversiteit, regenboogvlag, huidskleur, ...

Iets wat je (nog) niet kunt zien

Verschillende mensen komen samen

Er is hoop, verwachting, ...

2) Wat betekenen deze woorden? Kun je er een of meer uitleggen? (Is dit te moeilijk? Ga dan meteen naar punt 3)

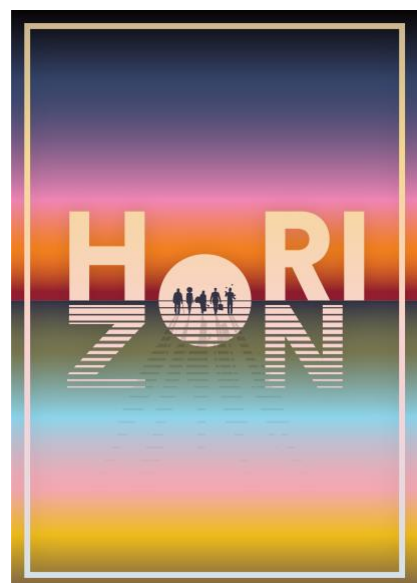
discriminatie

diversiteit

inclusie

racisme

internationalisering



3) Probeer de juiste definitie aan het woord te linken.

Woord		Definitie
1. inclusie	1 =	a. de verscheidenheid aan culturen binnen een groep, gemeenschap of samenleving; het verschijnsel dat een samenleving etnisch en cultureel divers is
2. racisme	2 =	b. de toestand dat iedereen gelijke rechten en plichten heeft en volwaardig kan deelnemen aan het maatschappelijk leven
3. discriminatie	3 =	c. mensen anders behandelen of discrimineren op basis van hun ras
4. diversiteit	4 =	d. oriëntatie op het buitenland, grenzen verleggen, in contact komen met andere talen en culturen
5. internationalisering	5 =	a. een onaanvaardbaar onderscheid tussen mensen op basis van bepaalde aangeboren kenmerken zoals ras, uiterlijk, geslacht, leeftijd of seksuele geaardheid

4) Kun je bij elk van de bovenstaande definities een voorbeeld geven?

5) Conclusie

Pauline Slot is een universitair docent en onderzoeker aan de Universiteit Utrecht (bij de afdeling Pedagogiek). Zij omschrijft heel goed wat **inclusie** en **diversiteit** is. Kun jij die woorden op de juiste plaats invullen?

..... betekent:

het erkennen dat er verschillen zijn tussen mensen.

..... betekent:

het omarmen van die verschillen en zorgen dat iedereen erbij hoort.

Bron: <https://earlyyearsblog.nl/2018/10/26/hoe-zorg-je-er-voor-dat-ieder-kind-tot-zijn-recht-komt>

Iedereen is bijzonder

Lees dit gedicht één of meerdere keren voor.

Soms is iemand buitengewoon,
ook al denk je van niet.
Het zit onder een laagje vel.
Het is iets wat je niet ziet,
maar het is er wel.

En soms komt het eruit,
vanzelf of van het krabben.
Dan breekt het uit,
komt het los,
floept het aan.

Druppelsgewijs
of als uit een vulkaan.

(uit: 'Samen over een muurtje', Geert De Kockere, De Eenhoorn, 2014)

Samen praten:

- Wat betekent 'buitengewoon'?
- Denk je dat iedereen buitengewoon kan zijn? Wat kun je zelf buitengewoon goed?
- Heb jij een talent dat mensen niet meteen kunnen zien?
- Welke talenten hebben de anderen in de klas? Wie kan wat?

Trailer Horizon

Bekijk een video van één minuut over de voorstelling.

Klik hier: <https://youtu.be/4-s-JEMa84o?si=TkD68APJl38atigZ>



De personages

Kun je zeggen wie welk personage is?



1 =

2 =

3 =

4 =

5 =

- A. **Zmrzlina** is een muzikante, afkomstig uit een niet-westerse cultuur, met een eigen klederdracht en eigen gewoontes.
- B. **Abigail** is een westerse jongedame met een donkere huidskleur en een weelderige haardos. Zij houdt van muziek en zingen.
- C. **Jean-Pierre** is een witte man. Hij is overtuigd van zijn suprematie, maar zijn pak en das verbergen iets waarvoor hij zich schaamt.
- D. **Cee** is een blinde jongeman die zijn weg zoekt in een harde wereld. Zijn beperking maakt hem niet beter of slechter dan iemand anders.
- E. **McClown** is een naïeve god, die de mensheid schiept. Hij blijft geloven in de goedheid van de mens en doet pogingen om iedereen te verenigen.

HORIZON: Wat vond je ervan?

De voorstelling

- Wat vond je van de voorstelling? Waarom?
- Wat vond je interessant? Waarom?
- Wat vond je (niet) leuk? Waarom?
- Welke indruk heeft de voorstelling op jou nagelaten?

De acteurs en hun personages

- Wat vond je van de acteurs?
- Heb je emoties gevoeld tijdens het spel van de acteurs? Welke?
- Kun je de personages beschrijven? Wie zijn ze?
- Hoe was de clown anders dan de andere personages? Wat was zijn taak?
- Waarom spraken de personages niet met elkaar, denk je?
- Kon je meeleven met de personages? Waarom wel/niet?
- Kun je vertellen wat de personages allemaal hebben meegemaakt?
- Met welk personage zou je bevriend willen zijn?

De thematiek

- Vond je de gebeurtenissen in het stuk herkenbaar?
- Welke scènes in het stuk hebben je geraakt? Wat betekenden ze voor jou?
- Welk thema in dit stuk was voor jou het belangrijkste? Waarom?
- Ben je al eens geconfronteerd geweest met vergelijkbare gebeurtenissen of incidenten?

Algemeen

- Waarom denk je dat dit toneelstuk Horizon heet?
- Het stuk eindigt met een bootje aan de horizon. Wat zou dat kunnen betekenen?
- Waarom is het belangrijk om meer dan één taal te spreken?
- Heeft dit toneelstuk je doen nadenken over de wereld, jezelf of je leven? Vertel.
- Wat zul je onthouden van dit theaterbezoek?

Volg ons op Facebook
en Instagram: [theateraz](#)

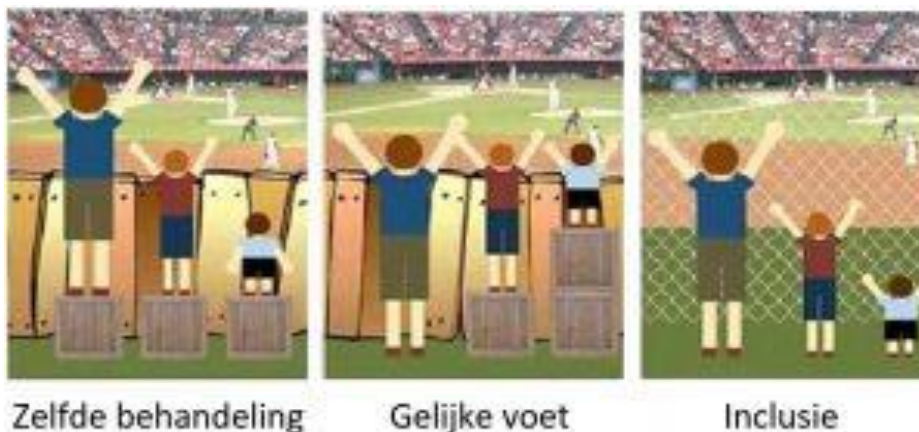


Werken aan een inclusieve samenleving

Lees de tekst en praat er daarna over.

Een inclusieve samenleving is een open samenleving waar iedereen ertoe doet en van waarde is, ongeacht verschillen. Ieder mens draagt op zijn of haar manier bij aan de samenleving. Dat betekent dat iedereen die dat wil volwaardig deel uit kan maken van die samenleving en erbij hoort. In een inclusieve samenleving heeft iedereen dezelfde rechten en dezelfde kansen om zelfstandig mee te doen op alle terreinen van het leven. Dat kan alleen als men rekening met elkaar houdt en geen drempels opwerpt voor de ander om mee te kunnen doen.

Misschien denk je: 'Ja maar, iemand met een beperking kan nu toch al meedoen?' Er zijn immers scholen voor speciaal onderwijs, woonvoorzieningen voor mensen met een beperking en er is reisassistentie voor mensen in een rolstoel die met de trein reizen. Maar dat zijn geen goede voorbeelden van inclusie. Want in een inclusieve samenleving zijn mensen met een beperking veel minder afhankelijk van speciale voorzieningen. En kan iedereen zelfstandig deelnemen aan de samenleving. Dat maken we in de volgende plaatjes duidelijk:

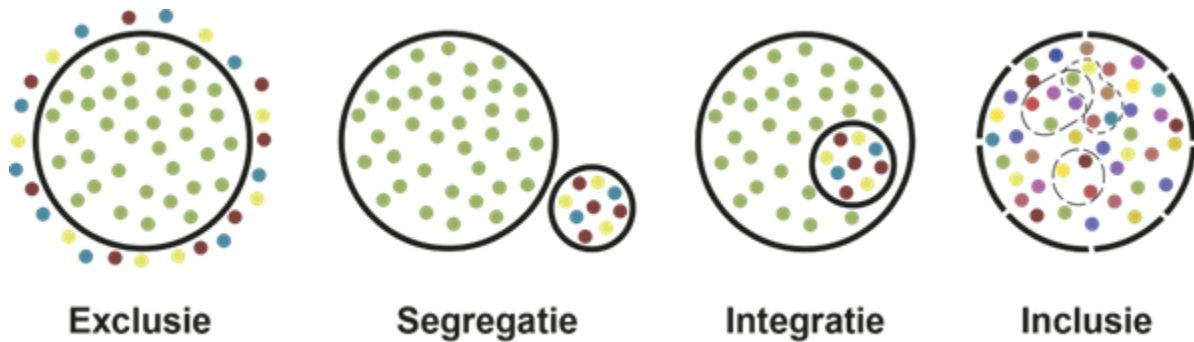


Als iedereen hetzelfde behandeld wordt, dan zijn er mensen die niet mee kunnen doen. Het lijkt in het plaatje hierboven wel eerlijk dat iedereen een kistje heeft, maar dat is het niet. Niet iedereen heeft hetzelfde nodig. Soms is er iets extra's of iets anders nodig om deel uit te kunnen maken van de samenleving. Dan wordt er voor iemand een oplossing gevonden zodat hij of zij toch mee kan doen. Iemand kan door individuele aanpassingen op gelijke voet meedoen.

Maar het kan ook anders. We kunnen er ook van tevoren rekening mee houden dat niet iedereen hetzelfde is. En de samenleving zó inrichten dat er geen extra voorzieningen en aanpassingen nodig zijn. Dát is een inclusieve samenleving.

Bij eerste twee plaatjes moeten de mensen nadenken over hoe ze wel of niet mee kunnen doen. Ze moeten onderhandelen over wie welk kistje krijgt. Bij het laatste plaatje hoeven ze daar helemaal niet bij na te denken. We kunnen de persoon die 'afwijkt' van het gemiddelde helpen om mee te doen dankzij aanpassingen. Maar we kunnen in de samenleving ook rekening met elkaar houden, zodat de verschillen tussen mensen geen probleem meer zijn.

We moeten nadenken over hoe we onze samenleving willen organiseren. In de hedendaagse maatschappij is *exclusie* geen goed idee. Mensen worden dan buitengesloten. Ook bij *segregatie* wordt er voor een bepaalde groep buiten de samenleving iets apart georganiseerd. Bij *integratie* wordt er binnen de samenleving iets apart georganiseerd en bij *inclusie* is iedereen onderdeel van de samenleving. In de onderstaande afbeelding staat dat uitgebeeld.



Naar: <https://coalitievoorinclusie.nl/vn-verdrag-handicap/wat-is-inclusie/>

Praat met elkaar!

- Wat onthoud je van deze tekst?
- Ken jij mensen met een beperking? Hoe gaan ze daarmee om?
- Heb je zelf een of andere beperking waardoor je je soms buitengesloten voelt?
- Kun je voorbeelden geven van exclusie, segregatie, integratie en inclusie?
- In wat voor een wereld wil jij leven?
- Wat kun je zelf doen om de wereld mooier en beter te maken?

Welke gedachten roept deze foto bij je op?



De kracht van internationalisering

Nawoord van de regisseur

Wat het toneelstuk 'Horizon' voor mij betekent...

De mens migreerde duizenden jaren geleden vanuit Afrika naar alle plekken op deze aardbol, maar tegenwoordig blijven we krampachtig vasthangen aan onze verworven plaatsjes. Het is alsof we gevangen zitten in een ruimte, omgeven door prikkeldraad, de horizon.

Maar de wereld stopt daar niet. De horizon is geen muur, enkel een denkbeeldige lijn die steeds weer verlegd kan worden. Andere culturen, nieuwe en boeiende mensen, verrijkende avonturen liggen voorbij de horizon.

Het bootje op het eind van ons stuk staat symbool voor de wil om ons naar die andere plekken te laten brengen, of om die plekken (mensen) naar ons te brengen.

Internationalisering is de sleutel tot het ontwikkelen van belangrijke competenties, zoals kennis van andere culturen en flexibiliteit. De ander leren kennen, begrijpen, aanvaarden en waarderen leidt tot vrede.

Rudy Goes

Enkele vragen

- Ben je het eens met wat Rudy Goes zegt?
- Zag je in het toneelstuk hoe de personages gevangen zaten? Hoe bevrijdden ze zich?
- Zijn er landen of culturen die je beter wilt leren kennen? Waarom?
- Welke talen of vaardigheden zou jij nog willen leren? Waarom?
- Wat is er volgens jou nodig om in vrede te leven?



Internationaliseren, dat is je blik verruimen

De Europese Commissie investeert in de kracht van internationalisering. Niet alleen om gedeelde waarden en Europees burgerschap in de samenleving te verankeren, maar ook om de uitdagingen van een samenleving in verandering aan te pakken.

Internationaliseren, dat is je blik verruimen, nieuwe vaardigheden opdoen, autonomie bevorderen, samenwerken met andere culturen, je kansen op de arbeidsmarkt verhogen, netwerken uitbouwen, persoonlijk groeien, enzovoort.

Eén van de middelen om te internationaliseren is het Erasmus-programma. In de Europese Unie hebben daar in de voorbije 35 jaar al meer dan 3 miljoen studenten aan deelgenomen. Zo'n 60.000 studenten uit Vlaanderen gingen studeren of hebben stage gelopen in het buitenland. Dankzij zo'n internationale uitwisseling doe je levensverrijkende ervaringen op.

Ook zijn er Europese projecten voor onderwijsinstellingen en andere organisaties, die een boost geven aan innovatie en kwaliteitsverhoging in onderwijs en vorming. Een ander bekend initiatief voor internationalisering is de Europese Dag van de Talen, op 26 september.

Wie aan een Europees project deelneemt, is vaak enthousiast. Dat bewijzen de volgende citaten van twee schooldirecteurs.

"Erasmus is voor vele leerlingen een *once in a lifetime experience*. Ook ikzelf beleef dit keer op keer zo. Internationalisering brengt een verrijking in vaardigheden en competenties tot stand die geen enkele andere tool kan teweegbrengen. Dat is nu eenmaal de kracht van Erasmus!"

"Dankzij Erasmus+ en Epos kunnen onze kinderen, al van bij de prille start van hun schoolcarrière, hun blik verruimen op Europa. Ze maken kennis met andere culturen en het helpt hen groeien in hun persoonlijkheid! Een absolute meerwaarde."

Wie meer informatie wil over Europese uitwisselingsprogramma's kan een kijkje nemen op de website van EPOS vzw: www.epos-vlaanderen.be.

Bron: Jaarboek EPOS 2022

Praat met elkaar!

- Wat zijn volgens jou de Europese waarden die we delen?
- Wat zijn volgens jou de grote uitdagingen van deze tijd?
- Zou jij in een ander land willen gaan studeren of werken?
- Als jij op een school werkte, hoe zou jij dan aan internationalisering willen doen?
- Weet jij hoe de Europese Unie ons leven beter maakt? Kijk eens op deze webpagina en vertel elkaar wat jij belangrijk vindt: https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/eu-priorities/achievements_nl

Wil je nog meer weten over de EU? Bezoek dan de officiële website:

https://european-union.europa.eu/index_nl

Identiteitscirkels: iedereen is anders, iedereen is gelijk

Wie ben jij? Een identiteitscirkel maken

Als je iemand vraagt iets over zijn of haar identiteit te vertellen, dan zal niemand hetzelfde antwoord geven. Je identiteit is uniek. Wie je bent hangt samen met de plek waar je bent opgegroeid en de cultuur waarin je leeft. Alles wat je al hebt meegemaakt bepaalt jouw identiteit, en toch verandert die identiteit ook voortdurend, omdat elk mens zich blijft ontwikkelen. Je identiteit is dus samengesteld uit een heleboel factoren, die per persoon verschillen.

Laat de leerlingen of cursisten een identiteitscirkel maken. Dat is een segmentencirkel die de identiteit van een persoon op een speelse en eenvoudige manier zichtbaar maakt. In de segmenten is plaats voor het eigene van de persoon en voor wat hij of zij belangrijk vindt. De segmenten kunnen op talrijke manieren verlevendigd worden door ze te illustreren met bijvoorbeeld citaten, gedichten, verhalen, tekeningen, muziek, foto's of filmpjes.

TIP: Als het woord identiteit nog te moeilijk is, spreek dan over een **ik-cirkel**.

Doelstellingen:

- Op een speelse manier kennismaken met elkaar en elkaars (meervoudige) identiteit
- De leerlingen/cursisten inzicht verschaffen in wat identiteit mee bepaalt
- Aandacht vragen voor gemeenschappelijke én unieke kenmerken
- Wijzen op meerlagige/meervoudige identiteit
- Erop wijzen dat iedereen iets met een ander gemeen heeft, dat je mensen niet enkel moet beoordelen op één verschil, dat je soms moeilijk kunt spreken over 'wij' vs. 'zij'

Tijdsduur: ongeveer 30 minuten

Materiaal: stiften + papier, eventueel ook tijdschriften met prenten of eigen foto's

Verloop:

Laat iedereen de vraag 'Wie ben ik?' beantwoorden. Op een blanco papier kunnen eventueel trefwoorden worden geschreven. Deze vragen kunnen helpen:

- Wat zijn je hobby's?
- Hoe ziet je familie eruit?
- Waar kom je vandaan?
- Wat kun jij goed?
- Wanneer ben je trots op jezelf?
- Wie of wat is belangrijk voor jou?
- Wanneer voel je je echt blij?

Laat vervolgens de trefwoorden rangschikken in volgorde van belangrijkheid.

De leerlingen/cursisten verdelen daarna een blanco cirkel in 'taartpunten': de belangrijkste taartpunten worden groot en de minder belangrijke kleiner. De trefwoorden worden in de

taartpunten geplaatst. Daarna kunnen nog teksten, tekeningen, kleuren, foto's, collages, etc. worden toegevoegd.

Nabespreking:

Laat de deelnemers bij voorkeur in een kring gaan zitten. Elke deelnemer stelt zijn of haar cirkel voor aan de groep. De andere deelnemers mogen vragen stellen.

Als begeleider kunt u helpen bij de nabespreking:

- Zijn er gemeenschappelijke / unieke kenmerken tussen de deelnemers?
- Welk stukje van iemands identiteit is voor de anderen het meest opvallend?
- Wat vind je verrassend in de ik-cirkel van anderen?
- Welke had de groep nog niet gezien? Hoe komt dat?
- Zijn de identiteitskenmerken een statisch gegeven of kunnen ze veranderen? Zijn ze cultuurgebonden?

Wijs op de gelijkenissen (daar waar misschien grote verschillen verwacht werden) en op de verschillen (daar waar misschien grote gelijkenissen verwacht werden). Wijs er ook op dat identiteit niet altijd gaat om zichtbare zaken, en dat het geen vaststaand iets is.

TIPS:

- Sta als begeleider stil bij uw eigen identiteit. Het is belangrijk om de groep te laten zien wat jullie gemeenschappelijk hebben.
- Gebruik voorbeelden die de groep kent, en beeldmateriaal waar de groep zich in herkent.
- Ga knelpunten of moeilijke vragen niet uit de weg, benoem ze en bespreek ze met de nodige nuance.

Op zoek naar info of hulp? Hieronder vind je nuttige websites!

Voor jongeren

www.watwat.be

Als je jong bent zit je met **1001 vragen**. WAT WAT is er voor iedereen die het even niet weet. WAT WAT overkoepelt wel 80 organisaties die voor jongeren werken. WAT WAT streeft naar een samenleving waar álle jongeren sterk in hun schoenen staan en hun **identiteit** op een positieve manier ontwikkelen, ongeacht sociale of culturele achtergrond.

www.awel.be

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met **een vraag, een verhaal, een probleem**. Wanneer je Awel contacteert, zal een vrijwilliger naar jou luisteren. Het is niet erg als je wat nerveus bent, dat is heel normaal. De beantwoorder zal je ondersteunen. Je mag je tijd nemen en vertellen wat je wilt. Via het forum kun je (anoniem) met leeftijdsgenoten over je probleem praten.

www.jac.be

Het JAC (Jongeren Advies Centrum) helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun **vragen en problemen**. Problemen thuis? Op zoek naar je eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig om zelfstandig te wonen? Of over je rechten en plichten? ... Je kan bij het JAC terecht met elke vraag. Je kan chatten, mailen, bellen of langskomen: het JAC heeft locaties over heel Vlaanderen.

www.jint.be

JINT vzw stimuleert en ondersteunt de internationale uitwisseling en samenwerking van jongeren en jeugdorganisaties.

Voor volwassenen

www.caw.be

Het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) helpt volwassenen met al hun **vragen en problemen**. Loopt het leven niet zoals je wenst? Het Centrum Algemeen Welzijnswerk helpt je op weg. Gratis, professioneel, vertrouwelijk. Je kan bij het CAW terecht met elke vraag. Je kan chatten, mailen, bellen of langskomen: het CAW heeft locaties over heel Vlaanderen.

www.unia.be

Iedereen die zich in België gediscrimineerd voelt of getuige is van **discriminatie**, kan bij Unia aankloppen. Unia informeert je over je rechten en zoekt samen naar een oplossing. Unia lanceert ook campagnes vóór gelijkheid en tegen discriminatie, formuleert hierover aanbevelingen aan overheden en informeert met publicaties, tools en statistieken.

www.epos-vlaanderen.be

Epos is een vertrekpunt en partner om meer organisaties en individuen te ondersteunen op hun **internationaliseringsroute** in onderwijs en opleiding. Bekijk hier een video over wat Epos allemaal doet: <https://www.youtube.com/watch?v=Pw84Hj98gc>