

# MET ELKAAR IN GESPREK GAAN

EEN BOEKJE GEMAAKT DOOR EN VOOR  
OUDERS VAN HAND-IN-HAND GENT



*Verslagboek Ouders als Onderzoekers Gent*

*september 2025 - mei 2026*



vormingscentrum  
opvoeding en kinderopvang

---

Dit verslagboek is een uitgave van VCOK, Vormingscentrum Opvoeding en Kinderopvang. Voor VCOK is opvoeden van kinderen een gedeelde maatschappelijke zorg en verantwoordelijkheid. VCOK heeft een ruim en gevarieerd aanbod vormen, cursussen, workshops en ondersteuning in huis voor ouders en professionele opvoeders in o.a. de kinderopvang en het onderwijs.

---

#### REFERENTIE

Buntinx, E., Kuipers, E. (2026). *Met elkaar in gesprek gaan. Een boekje gemaakt door en voor ouders van Hand-in-Hand Gent. Verslagboek Ouders als Onderzoekers Gent*. Gent: VCOK.

#### VISUALS

Veerle Derave

#### VORMGEVING

Sofie Verbeke

#### IN SAMENWERKING MET



---

# Inhoudstafel

Welkom	4
Meer dan dat	5
Met elkaar in gesprek gaan (Nederlands)	6
Talking to one another (Engels)	8
L'art de la communication au quotidien (Frans)	10
Parlare insieme (Italiaans)	12
التحدث مع بعضنا البعض (Arabisch)	14
گفت وگو با یکدیگر (Farsi)	16
De ouders aan het woord	18
Dankjewel	19

---

# Welkom

Dit boekje is gemaakt door een groep ouders van de organisatie Hand-in-Hand in Gent. Ellie Kuipers en Ellen Buntinx van VCOK begeleidden deze groep van september 2025 tot mei 2026.

In de groep was er rust en vertrouwen. Het was een veilige plek waar iedereen mocht zeggen wat hij of zij dacht en voelde. We luisterden naar elkaar en oordeelden niet. Daardoor durfden we steeds meer te delen.

We kwamen uit veel verschillende landen. Er werden veel talen gesproken rond de tafel. Dat ging soms wat trager, maar het was net heel waardevol. We deden moeite om elkaar te begrijpen. We namen tijd om naar elkaar te luisteren.

In de groep was er geen juist of fout, niet één waarheid, niet één manier van opvoeden en van in het leven staan. We zochten samen en dat maakte het boeiend.

We merkten ook iets moois: hoe verschillend we ook zijn, we herkennen veel bij elkaar. Iedereen is zoekende. Dat is geen zwakte maar onze kracht.

Doorheen de sessies kwamen we erachter: je hoeft niet alles alleen te doen. Samen praten en steun geven aan elkaar, dat helpt!

Veel leesplezier!

---

# Meer dan dat

In het begin praatten we over opvoeden. Maar al snel werd het meer dan dat. We spraken over wat ons bezighoudt, als ouder, als partner, als mens: wat geeft druk, waar liggen we van wakker, wat maakt ons gezin blij, wat geeft energie. Daarover praten doet deugd.

Je leert misschien Nederlands en hebt stress voor je huiswerk. Je zoekt werk, of je werkt al en probeert alles te combineren. Je regelt papieren van de mutualiteit en de belastingen. Je denkt na over geld: hoe komen we rond op het einde van de maand?

De ouders gaven aan zich wel eens alleen te voelen. Zeker in een ander land, soms ver van familie en vrienden.

Al deze dingen horen erbij. Ze geven onzekerheid en stress. Daarom praatten we hier ook over. We ervaren dat je niet alleen een ouder bent. Je bent ook jezelf, met eigen dromen en zorgen. En alles wat jou bezighoudt, mag er zijn.



# Met elkaar in gesprek gaan

Nederlands

Tijdens de sessies zochten we samen naar een manier om met elkaar te praten. Daar kwamen een paar principes uit die ons helpen om een gesprek te starten en daarna rustig een keuze te maken.

Je kan deze principes gebruiken met je kind, je partner, leerkrachten of andere ouders. Het is een aanpak die kan helpen, een stukje van de puzzel. Je kan ze altijd op je eigen manier invullen.

## 1. Open OOR

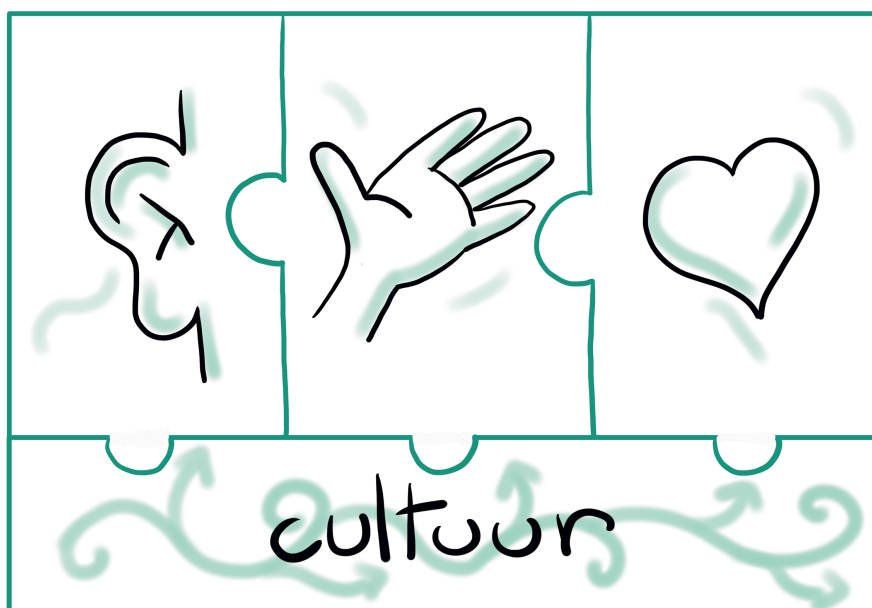
Luister eerst goed, zonder te oordelen over anderen of over jezelf. Neem de tijd om alle info te zoeken die je nodig hebt, en beslis daarna rustig en weloverwogen.

Wat je kan zeggen:

"Ik wil eerst goed naar je luisteren, zodat ik je goed begrijp."

"Kan je dat nog eens uitleggen?"

"Ik heb wat tijd nodig om hierover na te denken."



---

## 2. Open HAND

Steek je hand uit naar anderen en ga in gesprek. Luister met een open geest en met respect, zodat je ontdekt waar jullie elkaar vinden en waar jullie anders over denken.

Wat je kan zeggen:

"Wat vind jij belangrijk?"

"Voor mij is dit heel belangrijk..."

"We denken er anders over, en dat is oké. Dat kan ik respecteren."

## 3. Open HART

Maak de keuze die voor jou, je kind en je gezin juist voelt. Kies wat past bij jouw situatie en wat jullie verder helpt.

Wat je kan zeggen:

"Ik denk dat dit het beste is voor ons."

"Dit voelt juist."

"Ik kies voor wat bij mij en mijn gezin past."

## Cultuur als basis

Cultuur verbindt mensen en is een motor voor opvoeding, verbinding en verandering. Tegelijk kleurt het hoe we denken, voelen en doen. Sta stil bij verschillen in taal, gewoontes en hoe mensen dingen aanpakken en durf vragen te stellen.

Wat je kan zeggen:

"In mijn moederland deden we het zo. Hoe doen we het hier?"

"Ik begrijp het niet goed, kan je het anders zeggen?"

"Bij ons thuis vinden we dit belangrijk. We hechten daar veel waarde aan."

---

# Talking to one another

Engels

During the sessions, we worked together to find a way to talk to one another. This led to a few principles that help us start a conversation and then make a decision.

You can use these principles with your child, your partner, teachers or other parents. It's an approach that can help, a piece of the puzzle. You can always adapt them to suit your own situation.

## 1. Open EAR

Listen carefully first, without judging others or yourself. Take the time to gather all the information you need, and then make a calm and considered decision.

What you can say:

“I want to listen to you carefully first, so that I understand you properly.”

“Could you explain that again?”

“I need some time to think about this.”

## 2. Open HAND

Reach out to others and start a conversation. Listen with an open mind and respect, so you can discover where you agree and where your views differ.

What you can say:

“What's important to you?”

“For me, this is very important...”

“We see things differently, and that's okay. I can respect that.”

---

### **3. Open HEART**

Make the choice that feels right for you, your child and your family. Choose what suits your situation and what helps you.

What you can say:

“I think this is best for us.”

“This feels right.”

“I’m choosing what suits me and my family.”

### **Culture as a foundation**

Culture brings people together and is a driving force behind education, connection and change. At the same time, it shapes the way we think, feel and act. Take a moment to consider differences in language, customs and how people approach things, and don’t be afraid to ask questions.

What you can say:

“In my home country, we did it this way. How do we do it here?”

“I don’t quite understand; could you put it another way?”

“In our family, we consider this important. We attach great value to it.”

---

# L'art de la communication au quotidien

Frans

Dans les sessions, ensemble on a cherché une manière de communiquer avec des autres. On a trouvé quelques principes qui peuvent nous aider à initier la conversation et à faire des choix réfléchis après. Ce sont des principes que vous pouvez utiliser dans la relation avec votre enfant, votre partenaire, les enseignants ou d'autres parents. C'est une approche qui peut vous aider, une pièce du puzzle. Vous pouvez toujours la mettre à votre main.

## 1. L'OREILLE ouverte

Écoutez d'abord bien et sans juger les autres et vous-même. Prenez le temps de rechercher toutes les informations dont vous avez besoin et prenez calmement une décision délibérée.

Des phrases utiles:

“Je veux d'abord bien t'écouter afin de bien te comprendre.”

“Veux-tu m'expliquer bien encore une fois?”

“J'ai besoin d'un peu de temps pour y réfléchir.”

## 2. LA MAIN ouverte

Tendez la main aux autres et initiez la conversation. Écoutez les autres avec l'esprit ouvert et du respect, afin de découvrir là où nous nous retrouvons et là où nos opinions se divergent.

Des phrases utiles:

“Qu'est-ce qui est important pour toi?”

“De mon part, je tiens beaucoup à...”

“Nous n'avons pas la même opinion et c'est ok comme ça. Je peux respecter ça.”

---

### **3. LE CŒUR ouvert**

Faites le choix qui vous semble juste pour vous, votre enfant, et votre famille. Choisissez ce que convient par rapport à votre situation et ce que vous aiderez.

Des phrases utiles:

“Je pense que c'est le mieux pour nous.”

“Cela me semble juste.”

“Je choisis ce que convient à moi et à ma famille.”

#### **La culture comme fondation**

La culture sert de ciment social et de moteur pour l'éducation, l'inclusion et la transformation. De l'autre côté, elle influence notre pensée, nos sentiments et notre action. Soyez attentifs aux différences de langue, de coutumes et de façons de faire les choses ; et remettez les choses en cause.

Des phrases utiles:

“Dans mon pays d'origine, on faisait les choses comme ça. Comment fait-on ça ici?”

“Je ne l'ai pas bien compris, veux-tu me l'expliquer autrement?”

“Chez nous, dans notre maison, nous trouvons cela important. On tient beaucoup à ça.”

---

# Parlare insieme

Italiaans

Nel gruppo abbiamo cercato un modo per parlare tra di noi. Da lì sono nati questi passaggi. Ti aiutano a entrare in dialogo e a prendere decisioni. Possono essere utili con tuo figlio, il tuo partner, gli insegnanti o altri genitori. È solo uno dei modi possibili che possono aiutare, un pezzo del puzzle. Puoi sempre scegliere la tua strada.

## 1. ORECCHIO aperto

Ascolta prima bene te stesso e gli altri. Prenditi il tempo per cercare informazioni e rifletti con calma prima di decidere qualcosa.

Cosa puoi dire:

“Vorrei prima ascoltare bene e capire.”

“Puoi spiegarmelo ancora una volta?”

“Ho bisogno di un po' di tempo per riflettere su questo.”

## 2. MANO aperta

Tendi la mano agli altri e cerca il dialogo. Ascoltatevi con rispetto e scoprite cosa avete in comune e cosa è diverso.

Cosa puoi dire:

“Che cosa è importante per te?”

“Per me questo è importante...”

“La pensiamo in modo diverso, e va bene così.”

---

### **3. CUORE aperto**

Prendi una decisione che sia giusta per te, tuo figlio e la tua famiglia. Scegli ciò che si adatta alla tua situazione e ciò che funziona per voi.

Cosa puoi dire:

“Penso che questa sia la scelta migliore per noi.”

“Questa scelta mi fa stare bene.”

“Scelgo ciò che è adatto a me e alla mia famiglia.”

### **La cultura come base**

A volte la cultura gioca un ruolo in ciò che pensi e senti. Fermati a riflettere sulle differenze nella lingua, nelle abitudini e nel modo in cui le persone fanno le cose.

Cosa puoi dire:

“Nel mio paese d’origine facevamo così. Qui come si fa?”

“Non capisco bene, puoi dirlo in un altro modo?”

“Per noi, a casa, questo è importante.”

# التحدث مع بعضنا البعض

## Arabisch

خلال جلساتنا معا عملنا على إيجاد طريقة ليتحدث أحدنا مع الآخر ، قادنا هذا الى بعض المبادئ التي ممكن أن تساعدنا على بدء محادثة و اتخاذ قرار  
يمكن أن تستعمل هذهالمبادئ مع طفلك أو شريككأو المدرسينأو أولياءالأمر الآخرين ، إنه نهج يمكن أن يساعد ،هو جزء من اللغز ، يمكنك أن تتبناها لتتكي ف مع الوضع المناسبلك .

### أذن صاغية

أستمع و أنصتباهتمام أولا ، دون أنتحكم علناالآخرين أو على نفسك ،خذ وقتكلمعلومات التي تحتاج إليها ،بعد ذلكخذ قرار هادئ و مدروس .

ماذا يمكنك أن تقول:

أريد أن أستمعك جيداًحتى أستطيعأن أفهمك بشكلصحيح  
هل يمكنك شرح هذا مرة أخرى  
أحتاج بعض الوقت التفكير في هذا

### يد مفتوحة

تواصل مع الآخرينو ابدأ محادثة ، أنصت بعقل منفتح و باحترام حتى تستطيعاكتشافما يتوافق مع وجهة نظرك و ما يختلف عنها .

ماذا يمكنك أننتقول:

ما هو المهم بالنسبة لك ؟  
بالنسبة لي ، أجد هذا الشيء مهم جداً  
نحن نرى الأمور بشكل مختلف لكن لا توجد مشكلة فأنا أحترم وجهة نظرك

## قلب مفتوح

خذ القرار الذي تشعر بأنه الأفضل لك و لطفلك و لعائلتك . إختار ما يناسب وضعك و يساعدك.

ماذا يمكنك أن تقول:

أعتقد أن هذا الأفضل لنا

هذا يبدو لي صحيحاً

أنا أختار ما يناسبني و يناسب عائلتي

## الثقافة كأساس

لثقافة تجمع الناس معاً، و هي القوة الدافعة وراء التعليم والتواصل و التغيير في نفس الوقت، و هي تشكّل الطريقة التي نكّر و نشعر و نتحرك فيها. خذ لحظة من وقتك تأمل فيها إختلاف اللغات و العادات و كيف يتعامل الناس مع الأمور، و لا تخاف أن تسأل أسئلة.

ماذا يمكنك أن تقول:

في وطني كنا نفعل هذا الشيء بتلك الطريقة، كيف يمكننا أن نفعله هنا؟

لا يمكنني أن أفهمك بشكل صحيح، هل يمكنك أن تشرح لي بطريقة أخرى؟

في عائلتنا نعتبر هذا الأمر مهم و نعطيّه قيمة كبيرة

# گفت‌وگو با یکدیگر

Farsi

در گروه، ما به دنبال راهی برای صحبت کردن با یکدیگر بودیم. این مراحل از دل آن به وجود آمدند. این‌ها به شما کمک می‌کنند وارد گفت‌وگو شوید و تصمیم بگیرید. می‌توانید از آن با فرزندتان، همسران، معلمان یا والدین دیگر استفاده کنید. این فقط یکی از راه‌هایی است که می‌تواند کمک کند، بخشی از یک پازل. شما همیشه می‌توانید راه خودتان را انتخاب کنید

## گوش باز

اول خوب به خودتان و دیگران گوش دهید. برای پیدا کردن اطلاعات وقت بگذارید و قبل از تصمیم‌گیری آرام فکر کنید

چیزهایی که می‌توانید بگویید:

می‌خواهم اول خوب گوش بدهم و شما را درک کنم

می‌شود دوباره توضیح بدهید؟

برای فکر کردن درباره این موضوع کمی زمان لازم دارم

## دست باز

تدست دوستی به سوی دیگران دراز کنید و وارد گفت‌وگو شوید. با احترام به حرف‌های هم گوش دهید و ببینید چه چیزهایی مشترک و چه چیزهایی متفاوت است

چیزهایی که می‌توانید بگویید:

برای تو چه چیزی مهم است؟

برای من این موضوع مهم است...

ما متفاوت فکر می‌کنیم و این اشکالی ندارد

## قلب باز

تصمیمی بگیرید که برای شما، فرزندان و خانواده‌تان احساس خوبی داشته باشد. چیزی را انتخاب کنید که با شرایط شما و آنچه برایتان مناسب است هماهنگ باشد.

چیزهایی که می‌توانید بگویید:

فکر می‌کنم این بهترین انتخاب برای ماست

این انتخاب برای من حس خوبی دارد

من چیزی را انتخاب می‌کنم که برای من و خانواده‌ام مناسب باشد

## فرهنگ به‌عنوان پایه

گاهی فرهنگ در آنچه فکر می‌کنید و احساس می‌کنید نقش دارد. به تفاوت‌ها در زبان، عادت‌ها و شیوه انجام کارها توجه کنید

چیزهایی که می‌توانید بگویید:

در کشور من این کار را این‌طور انجام می‌دادیم. اینجا چگونه است؟

خوب متوجه نمی‌شوم، می‌توانید به شکل دیگری توضیح بدهید؟

در خانه ما این موضوع مهم است



---

# De ouders aan het woord

"Ik leer hier dingen, ik kan problemen delen en krijg erkenning. Ik zie dat anderen gelijkaardige problemen hebben."

"Er is hier veel vertrouwen, dat voel je. Mensen die vertrouwen missen in hun omgeving kunnen hier terecht."

"Opvoeden doen we allemaal anders. Maar de gevoelens erbij – verdriet, trots, liefde – zijn universeel en voor iedereen hetzelfde. We willen toch allemaal het beste voor onze kinderen."

"Door te praten met elkaar leer je anderen accepteren."

"Hand-in-Hand brengt culturen samen. Mensen die elkaar anders nooit zouden spreken, gaan hier met elkaar in gesprek."

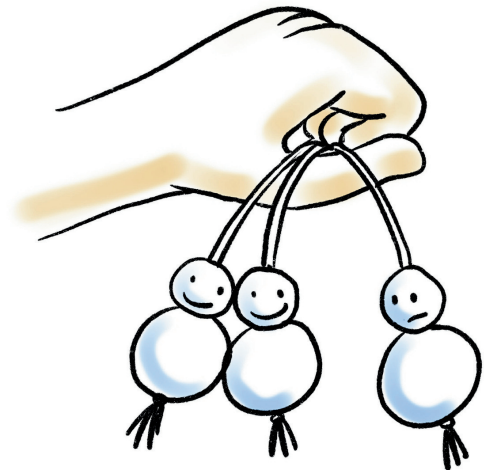
---

# Dankjewel

Dit boekje is er gekomen dankzij alle ouders die elke keer opnieuw hun verhaal deelden en naar elkaar luisterden.

Bedankt aan alle ouders van de groep: Alessandro, Annie, Cécile, Chris, Célestine, Diyana, Gülshah, Kolsoumeh, Maria Cristina, Marie-Jeanne, Marjan, Nawar, Nele, Patricia, Puran, Reyhane, Sophie, Stella en Veerle.

Veel dank aan Hand-in-Hand in Gent, waar we elkaar altijd in een warme sfeer mochten ontmoeten.



---

Verantwoordelijke uitgever

VCOK vzw  
Raas van Gaverestraat 67a  
9000 Gent  
info@vcok.be | www.vcok.be  
OR 0413 342 338 | RPR Gent

---



---

vormingscentrum  
opvoeding en kinderopvang

Ouders als Onderzoekers is een participatief project  
van VCOK i.s.m. lokale partners.