



ONTGROEI EN TRANSFORMATIE VAN HET VOEDSEL- SYSTEEM

Een workshoptoolkit

WORKSHOPONTWIKKELING

Deze workshop is in 2021 ontwikkeld door een team van PhD-onderzoekers (in alfabetische volgorde: Guilherme Raj, Jacob Smessaert, Julia Spanier, Laura van Oers en Leonie Guerrero Lara) dat was betrokken bij het onderzoeksproject UNMAKING, in samenwerking met Iline Ceelen. UNMAKING is een onderzoeksproject onder leiding van Giuseppe Feola van het Copernicus Instituut voor Duurzame Ontwikkeling van de Universiteit Utrecht. Het project onderzoekt hoe grassroots agrarische voedselinitiatieven de huidige

Het project onderzoekt hoe grassroots agrarische voedselinitiatieven de huidige kapitalistische maatschappelijk gedeelde normen, waarden en praktijken verstoren of 'ongedaan maken' en onder welke omstandigheden dit gebeurt

kapitalistische maatschappelijk gedeelde normen, waarden en praktijken verstoren of 'ongedaan maken' en onder welke omstandigheden dit gebeurt. Je gaat naar het project via deze link: <https://unmaking.sites.uu.nl/>. UNMAKING wordt gefinancierd door de European Research Council (startsubsidie 802441) en door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO; subsidie 016.Vidi.185.073).

Vóór het voltooiën van de toolkit hebben we in 2021 de workshop twee keer gehouden: op de International Degrowth Conference in Den Haag en op het Food Autonomy Festival

in Utrecht. Nu willen we deze toolkit vrijelijk in brede kring delen, in de hoop dat deze meer mensen kan helpen om strategieën op te stellen voor de transformatie van het voedselsysteem. Veel plezier met de workshop!

Universiteit Utrecht, 2023



Inhoudsopgave

Informatie over de workshop 3



Wat houdt een workshop over ontgroei en transformatie van het voedselsysteem in?	3
Waarom een workshop over ontgroei en transformatie van het voedselsysteem?	3
Hoe is de workshop opgezet?	4
Wie kan eraan deelnemen?	4
Wie kan deze faciliteren?	4
Wat is een goede locatie voor de workshop?	4
Samenstelling van de toolkit	4
Stroomdiagrammen van tijdschema's	6

Theoretisch kader 10



Wat is ontgroei?	10
------------------	----

Workshopoefeningen en facilitatorhandleiding 11

1. Introductiesessie	12
2. Visieoefening	14
3. Inleiding tot ontgroei	17
3a. Inleiding tot ontgroei <i>Versie voor beginners</i>	18
3b. Inleiding tot ontgroei <i>Versie voor gevorderden</i>	23
4. Obstakels voor de transformatie van het voedselsysteem overwinnen	27
5. Afsluitende reflectie en volgende stappen	32

Bijlagen 34



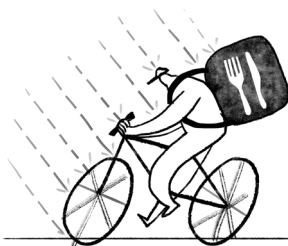
Informatie over de workshop

WAT HOUDT EEN WORKSHOP OVER ONTGROEI EN TRANSFORMATIE VAN HET VOEDSELSYSTEEM IN?

De workshop over ontgroei en voedsel is een twee tot vier uur durend proces waarin de deelnemers onbevooroordeeld en kritisch reflecteren over voedselsystemen en hun relatie tot de op groei gebaseerde economie. Het doel van de workshop is om de deelnemers te laten nadenken over de verbanden tussen de strijd voor meer rechtvaardige en ecologisch verantwoorde voedselsystemen en de kernideeën van ontgroei. Zo kunnen ze strategieën bedenken om de obstakels te overwinnen die een transformatie van het voedselsysteem in de weg staan en geworteld zijn in het huidige streven van samenlevingen naar oneindige economische groei.

WAAROM EEN WORKSHOP OVER ONTGROEI EN TRANSFORMATIE VAN HET VOEDSELSYSTEEM?

Het voedselsysteem is gebroken en niet duurzaam. Het is afhankelijk van goedkope en overvloedige fossiele brandstoffen, minerale meststoffen, chemische bestrijdingsmiddelen, kapitaalintensieve machines en technologie, en uitbuiting van goedkope arbeidskrachten wereldwijd. De conventionele landbouw en de ideologie van economische groei die eraan ten grondslag ligt, put natuurlijke hulpbronnen uit, vervuult zoetwaterbronnen, vernietigt bossen en verandert het klimaat drastisch. Tegelijkertijd zijn burgers vaak vervreemd van het voedsel dat ze eten. Ze weten niet waar hun voedsel vandaan komt, hoe het is geproduceerd of wat de sociale omstandigheden van landarbeiders zijn. Ze verwachten het hele jaar door een grote verscheidenheid aan goedkoop en vers voedsel.



We beschouwen landbouw en voedselsystemen als gebieden voor maatschappelijke transformatie

We beschouwen landbouw en voedselsystemen als gebieden voor maatschappelijke transformatie. Transformatie wordt meestal in technologische termen benaderd, door inzet van schone en efficiënte nieuwe technologieën, of in termen van individuele gedragsverandering (consumptie en levensstijl). Deze beide transformatiediscoursen leiden de aandacht af van systemische

problemen, met name hoe samenlevingen zijn georganiseerd rond de ideologie van oneindige economische groei. In deze workshop nemen we de systemische verbanden tussen voedselsystemen en op groei gebaseerde economieën onder de loep. We zijn van mening dat deze discussie leidt tot een genuanceerder begrip van de processen die een rol spelen bij maatschappelijke transformatie, zodat tactieken, strategieën en ideeën kunnen worden ontwikkeld om deze crises aan te pakken.

HOE IS DE WORKSHOP OPGEZET?

De workshop maakt gebruik van creatieve en interactieve trainingsmethoden met casuspresentaties en interactieve activiteiten om reflecties en discussies in verschillende groepsverbanden te stimuleren. De workshop is zo ontwikkeld dat deze door minimaal één moderator kan worden begeleid. Deze workshop-toolkit bevat alle informatie die de moderator nodig heeft om de workshop te faciliteren. Door interactie met andere deelnemers in de discussies en oefeningen kunnen deelnemers hun ervaringen delen, van elkaar leren en nieuwe strategieën voor sociale verandering creëren.

Bij elke oefening wordt uitgelegd wat de doelstellingen zijn, welke materialen moeten worden gebruikt en welke voorbereiding nodig is om de oefeningen en presentaties te faciliteren. Alle gesproken tekst *is cursief*; de facilitator kan deze gebruiken als woord-voor-woord aangegeven spreekpunten. Deze toolkit bevat geschatte tijden voor elke oefening om de moderator te helpen bij het doorlopen van de workshoponderdelen.

WIE KAN ERAAN DEELNEMEN?

Iedereen die bereid is om kritisch na te denken over ons economische systeem en belang hecht aan het creëren van sociaal rechtvaardige, ecologisch verantwoorde en veerkrachtige voedselsystemen, kan deelnemen. Voor kennis of deskundigheid is niet nodig.

WIE KAN DEZE FACILITEREN?

Iedereen kan de workshop faciliteren. Voor personen die de workshop willen faciliteren maar weinig weten van ontgroei, bieden we hulpmiddelen (zie de video's hieronder). De workshop kan het beste worden gefaciliteerd door twee personen samen, maar één persoon kan ook.

WAT IS EEN GOEDE LOCATIE VOOR DE WORKSHOP?

De workshop kan zowel binnen als buiten worden gegeven. Als het weer het toelaat, raden we aan om de workshop op een weelderige, groene plek te houden, het liefst op een plek waar voedsel wordt geproduceerd. In zo'n groene omgeving gaan de deelnemers creatiever aan de slag met de onderwerpen. Workshopleiders kunnen deze PowerPoint-presentatie afdrukken en

Deelnemers kunnen hun ervaringen delen, van elkaar leren en nieuwe strategieën voor sociale verandering opstellen

uitdelen aan de deelnemers, tenzij er buiten een beamer kan worden opgesteld. De workshop kan ook heel goed binnen worden gegeven. We hebben gekozen voor een persoonlijke workshop omdat we veel voordelen zien in face-to-faceactiviteiten (onder andere door de groepsdynamiek). We hebben geen ervaring met het online houden van de workshop, maar alle workshopactiviteiten kunnen eenvoudig worden vertaald naar een onlineomgeving met behulp van platforms voor videogesprekken. Een aspect dat mogelijk speciale aandacht vereist bij het online organiseren van de workshop, is de verdeling in subgroepen in activiteit 4. Veel platforms voor videogesprekken bieden echter aparte vergaderruimten, waardoor dit probleem eenvoudig kan worden opgelost.

SAMENSTELLING VAN DE TOOLKIT

Deze toolkit bestaat uit workshopactiviteiten, een facilitatorhandleiding, een presentatie over ontgroei en activiteitenmateriaal.

De toolkit is als volgt samengesteld:

- Deze pdf bevat een overzicht van de activiteiten waarin facilitatoren kunnen zien welk materiaal kan worden gebruikt en wat de duur van de activiteiten is.
- In de PowerPoint-presentaties wordt uitgelegd wat ontgroei is. Hierdoor wordt de kennis van deelnemers opgefrist of maken degenen die niet bekend zijn met ontgroei ermee kennis. Deze presentaties kunnen worden gebruikt tijdens de workshop.
- Het bestand met obstakelkaarten biedt ondersteuning bij een van de workshopoefeningen. De kaarten moeten vóór de workshop worden afgedrukt.

1/2 ONTGROEI EN VOEDSEL: EEN WORKSHOPTOOLKIT

(VOOR GROTE GROEPEN – 15-30 DEELNEMERS – 3u-4u)

FASE	STAP	TIJD	GROEP	MATERIALEN	INDIVIDUELE TIJDPLANNING
1. INTRODUCTIE (15 min.)	Stap 1: <i>Introductie</i>	2 min.			bijv. 10.00-10.15
	Stap 2: <i>Voorstellen van de deelnemers</i>	8 min.	Hele groep	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pennen ▪ Naamstickers ▪ Flip-over en papier om de afspraken op te schrijven, indien nodig 	
	Stap 3: <i>Huisregels</i>	5 min.			
2. VISIEOEFENING (40 min.)	Stap 1: <i>Introductie</i>	2 min.	Hele groep		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pennen ▪ Markeerstiften ▪ Schrijf- of tekenpapier ▪ Flip-overpapier
	Stappen 2-4: <i>Visieoefening</i>	5 min.	Individueel		
	Stap 5: <i>Tekenen</i>	10 min.	Individueel		
	Stap 6: <i>Visies delen</i>	5 min.	Twee- of drietalen		
	Stap 7: <i>Visies delen</i>	5 min.	Hele groep		
	Stap 8: <i>Waarden en principes identificeren</i>	10 min.	Hele groep		
	Stap 9: <i>Overgang naar de volgende activiteit</i>	2 min.	Hele groep		
3. INLEIDING TOT ONTGROEI (12-15 min.)	Stappen 1-6: <i>Interactieve dia's</i>	10 min.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentatie (inbegrepen in het trainingspakket) ▪ Laptop met internetverbinding ▪ Beamer 	
	Video: <i>Uitleg over ontgroei</i>	2-5 min.	Hele groep	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wit scherm ▪ Luidspreker 	

Pauze 5-10 min

2/2 ONTGROEI EN VOEDSEL: EEN WORKSHOPTOOLKIT (VOOR GROTE GROEPEN – 15-30 DEELNEMERS – 3u-4u)

FASE	STAP	TIJD	GROEP	MATERIALEN	INDIVIDUELE TIJDPLANNING
4. OBSTAKELS VOOR HET BEOOGDE VOEDSELSYSTEEM OVERWINNEN (85-105 min.)	Stappen 1-3: <i>Introductie</i>	10 min.	Hele groep		
	Stappen 4-5: <i>Instructies en toelichting</i>	5 min.	Hele groep		
	Stappen 6-7: <i>Groepsoefening</i>	45-65 min. <i>Afhankelijk van de groeps grootte en de tijd die elke groep nodig heeft om strategieën op te stellen</i>	Kleine groepen	<ul style="list-style-type: none"> Dubbelzijdig bedrukte kaarten met obstakels Tape om de kaarten met obstakels op te hangen aan de wand; de kaarten kunnen ook op tafels worden uitgespreid in de ruimte Flip-overpapier per groep Markeerstiften Flip-over met richtvragen Flip-overstandaard 	
	Stappen 8-9: <i>Plenaire</i>	20 min.	Hele groep		
	Stappen 10: <i>Afronding</i>	5 min.	Hele groep		

Pauze 5-10 min

5. PLENAIRE DISCUSSIE (20 min.)	Stap 1: <i>Bruggetje vanaf de vorige oefening</i>	2 min.	Hele groep		
	Stappen 2-3: <i>Leerpunten en punten om mee naar huis te nemen</i>	13 min.	Twee- of drietallen		
	Stappen 4-5: <i>Vragen en afsluiting</i>	5 min.	Hele groep		

1/2 ONTGROEI EN VOEDSEL: EEN WORKSHOPTOOLKIT

(VOOR KLEINE GROEPEN – max. 15 deelnemers – 2u-2u30)

FASE	STAP	TIJD	GROEP	MATERIALEN	INDIVIDUELE TIJDPLANNING
1. INTRODUCTIE (10 min.)	Stap 1: <i>Introductie</i>	2 min.	Hele groep	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pennen ▪ Naamstickers ▪ Flip-over en papier om de afspraken op te schrijven, indien nodig 	e.g. 10:00-10:10
	Stap 2: <i>Voorstellen van de deelnemers</i>	3 min.			
	Stap 3: <i>Huisregels</i>	5 min.			
2. VISIOEFENING (30 min.)	Stap 1: <i>Introductie</i>	2 min.	Hele groep	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pennen ▪ Markeerstiften ▪ Schrijf- of tekenpapier ▪ Flip-overpapier 	
	Stappen 2-4: <i>Visioefening</i>	5 min.	Individueel		
	Stap 5: <i>Tekenen</i>	10 min.	Individueel		
	Stap 6: <i>Visies delen</i>	3 min.	Twee- of drietalen		
	Stap 7: <i>Visies delen</i>	3 min.	Hele groep		
	Stap 8: <i>Waarden en principes identificeren</i>	5 min.	Hele groep		
	Stap 9: <i>Overgang naar de volgende activiteit</i>	2 min.	Hele groep		
3. INLEIDING TOT ONTGROEI (12-15 min.)	Stappen 1-6: <i>Interactieve dia's</i>	10 min.	Hele groep	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentatie (inbegrepen in het trainingspakket) ▪ Laptop met internetverbinding ▪ Beamer ▪ Wit scherm ▪ Luidspreker 	
	Video: <i>Uitleg over ontgroei</i>	2-5 min.			

Pauze 5-10 min

2/2 ONTGROEI EN VOEDSEL: EEN WORKSHOPTOOLKIT (VOOR KLEINE GROEPEN – max. 15 deelnemers – 2u-2u30)

FASE	STAP	TIJD	GROEP	MATERIALEN	INDIVIDUELE TIJDPLANNING
4. OBSTAKELS VOOR HET BEOOGDE VOEDSELSYSTEEM OVERWINNEN (65-85 min.)	Stappen 1-3: <i>Introductie</i>	5 min.	Hele groep		
	Stappen 4-5: <i>Instructies en toelichting</i>	2 min.	Hele groep	<ul style="list-style-type: none"> Dubbelzijdig bedrukte kaarten met obstakels Tape om de kaarten met obstakels op te hangen aan de wand; de kaarten kunnen ook op tafels worden uitgespreid in de ruimte 	
	Stappen 6-7: <i>Groepsoefening</i>	45-65 min. <i>Afhankelijk van de groeps grootte en de tijd die elke groep nodig heeft om strategieën op te stellen</i>	Kleine groepen	<ul style="list-style-type: none"> Flip-overpapier per groep Markeerstiften Flip-over met richtvragen Flip-overstandaard 	
	Stappen 8-9: <i>Plenair</i>	10 min.	Hele groep		
	Stap 10: <i>Afronding</i>	3 min.	Hele groep		
Pauze 5-10 min					
5. PLENAIRE DISCUSSIE (10 min.)	Stap 1: <i>Bruggetje vanaf de vorige oefening</i>	2 min.	Hele groep		
	Stappen 2-3: <i>Leerpunten en punten om mee naar huis te nemen</i>	3 min.	Twee- of drietalen		
	Stappen 4-5: <i>Vragen en afsluiting</i>	5 min.	Hele groep		

Theoretisch kader

WAT IS ONTGROEI? De presentatie dia's leiden de volgende vraag in: Wat is ontgroei?

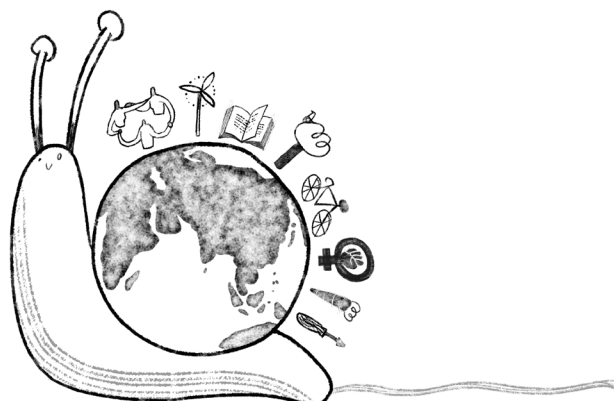
Dr. Barbara Muraca legde ontgroei in 2019 tijdens het Ontgroei Symposium in Utrecht als volgt uit:

“Ontgroei is niet het inkrimpen van alles wat we hebben. Het is geen olifant die op dieet wordt gezet. Het is een ander wezen.”

“Ontgroei is niet gericht op een verkleining van het bbp. Mensen denken dat ontgroei gaat over krimpen, minder hebben en eenvoudiger leven. Daar gaat het niet om. Het punt is we een verandering in de structuur van de samenleving nodig hebben. Deze weg is niet alleen wenselijk voor het milieu. Het is de weg die we moeten ingaan om niet in de problemen te komen.”

- Haar lezing op het Ontgroei Symposium is beschikbaar via de volgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=J5qsUkiiKyM&t=211s>
- De presentaties van dezelfde dag staan op de website: <https://ontgroei.degrowth.net/utrecht-degrowth-symposium/>
- Je vindt ook veel informatie op degrowth.info.

Deze links kunnen aan het eind van de workshop ook met deelnemers worden gedeeld als ze meer willen weten over ontgroei.

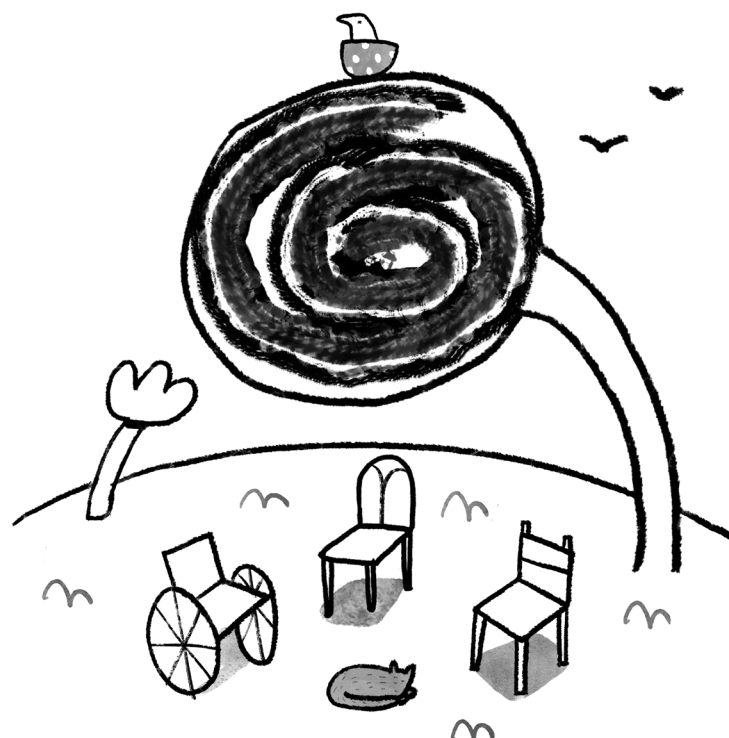


Afbeelding van slak geïnspireerd door: degrowth.info

Workshopoefeningen en facilitatorhandleiding

Ontgroeï en transformatie van het voedselsysteem:

De workshop



1. Introductiesessie

SESSIEOVERZICHT Stel jezelf in deze sessie als facilitator voor en vertel wat je motivatie is om de workshop te geven en waar de workshop over gaat. Deze sessie zet de toon voor de rest van de workshop. Neem rustig de tijd om uit te leggen waar de workshop uit bestaat en stel enkele afspraken op voor de komende twee tot vier uur, zoals ‘luisteren zonder commentaar te geven op wat er gezegd wordt’, ‘verschillende standpunten respecteren’, ‘we bewandelen allemaal een andere weg en niemand heeft hetzelfde vertrekpunt’, enzovoort. Dit is ook het perfecte moment om een voorstelronde te maken langs alle deelnemers en ze kort te laten vertellen wat hun verwachtingen zijn.



DOELSTELLINGEN

- Deelnemers en facilitatoren leren elkaar kennen.
- Deelnemers leren elkaar kennen.
- Deelnemers weten wat ze kunnen verwachten.
- Deelnemers kennen de gedragsregels.



MATERIALEN

- Pennen
- Naamstickers
- Flip-over en papier om de regels op te schrijven, indien nodig



TIJDLIJN VOOR GROTE GROEPEN, D.W.Z. 15-30 DEELNEMERS (15 MIN. IN TOTAAL)

- 2 min. voor de introductie (stap 1)
- 8 min. voor het voorstelrondje van de deelnemers (stap 2)
- 5 min. voor uitleg over de workshop en het opstellen van regels (stap 3)



TIJDLIJN VOOR KLEINE GROEPEN, D.W.Z. MAX. 15 DEELNEMERS (10 MIN. IN TOTAAL)

- 2 min. voor de introductie (stap 1)
- 3 min. voor het voorstelrondje van de deelnemers (stap 2)
- 5 min. voor uitleg over de workshop en het opstellen van regels (stap 3)



VOORBEREIDING

Richt de ruimte in en plaats de flip-over zodanig dat iedereen deze kan zien.



INSTRUCTIES

▶ STAP 1

Facilitatoren verwelkomen de deelnemers, stellen zichzelf voor en vertellen iets over deze workshop en het thema.

▶ STAP 2

[Hoeft misschien niet als de deelnemers elkaar al kennen]: Vraag de deelnemers om zichzelf voor te stellen - naam, wat ze doen in het dagelijks leven en waarom ze hier zijn. In deze stap kan de facilitator zich alvast voorbereiden op vragen of discussies tijdens de workshop.

▶ STAP 3

Leg uit wat de workshop inhoudt en vraag de deelnemers welke regels ze willen opstellen om voor iedereen een veilige omgeving te creëren. Schrijf de regels op als je dat wilt. Als facilitator kun je ook regels voorstellen aan de groep. Om de deelnemers een gevoel van co-creatie te geven, kun je hen echter beter betrekken bij het vaststellen van de regels.

Je kunt de volgende regels of leidende principes gebruiken om een veilige ruimte te creëren en een omgeving van diepere reflectie te scheppen:

- Wees je bewust van de ruimte die je inneemt, de tijd die je in beslag neemt, en de positie en privileges die je in de discussie inbrengt.
- Ken andere deelnemers niet automatisch een bepaalde mening of identiteit toe.
- Personen met een handicap hebben dezelfde rechten als anderen.
- Wees je bewust van de taal die je in discussies gebruikt en hoe je je tot anderen verhoudt.
- Creëer een sfeer van wederzijds respect door te luisteren naar de wijsheid die iedereen in de groep inbrengt.
- 'Agree to disagree' als je niet op één lijn komt.
- Vraag toestemming voordat je foto's van iemand neemt.
- Geef ruimte aan de woorden en emoties van anderen.
- Zorg dat iedereen zich welkom en comfortabel voelt.

2. Visieoefening:

Visie vormen op sociaal rechtvaardige en ecologisch verantwoorde voedselsystemen

SESSIEOVERZICHT In deze sessie stellen de deelnemers zich aan de hand van richtvragen voor hoe het door hen gewenste voedselsysteem er in de toekomst uit zou kunnen zien. Na een individuele reflectie bespreken de deelnemers in groepen wat ze voor ogen hebben en leiden ze kernwaarden af voor toekomstige voedselsystemen.



DOELSTELLINGEN

- Individuele visies ontwikkelen voor gewenste voedselsystemen
- Tot een gezamenlijk inzicht komen over de beoogde waarden en principes voor toekomstige voedselsysteem



MATERIALEN

- Pennen
- Schrijf- of tekenpapier
- Flip-overpapier
- Markeerstiften



TIJDLIJN VOOR GROTE GROEPEN (40 MIN. IN TOTAAL)

- 2 min. voor de introductie (stap 1)
- 5 min. voor zelfreflectie (stappen 2–4)
- 10 min. voor het opschrijven of tekenen van ideeën uit de oefening (stap 5)
- 5 min. voor de discussie in kleine groepen (stap 6)
- 5 min. voor de plenaire discussie over voorbeelden van twee tot drie personen (stap 7)
- 10 min. voor het opschrijven van de waarden en kernprincipes (stap 8)
- 3 min. voor de discussie en afronding (stap 9)



TIJDLIJN VOOR KLEINE GROEPEN (30 MIN. IN TOTAAL)

- 2 min. voor de introductie (stap 1)
- 5 min. voor zelfreflectie (stappen 2-4)
- 10 min. voor het opschrijven of tekenen van ideeën uit de oefening (stap 5)
- 3 min. voor de discussie in kleine groepen (stap 6)
- 3 min. voor de plenaire discussie over voorbeelden van twee tot drie personen (stap 7)
- 5 min. voor het opschrijven van de waarden en kernprincipes (stap 8)
- 3 min. voor de discussie en afronding (stap 9)



VOORBEREIDING

Geef elke deelnemer een pen en een vel papier. Bepaal hoe je de deelnemers wilt verdelen in groepen van twee tot drie personen voor de groepsdiscussie. Zet de flip-over en markeerstiften klaar.



INSTRUCTIES

▶ STAP 1

Introduceer de activiteit als een zelfreflectie op hun visies en principes met betrekking tot de beoogde voedselsystemen.

▶ STAP 2

Vraag de deelnemers om comfortabel in hun stoel te gaan zitten en hun ogen te sluiten.

▶ STAP 3

Begin met de oefening. *Probeer je ideale voedselsysteem te visualiseren in een niet al te verre toekomst.*

▶ STAP 4

Stel de volgende hulpvragen: Laat voldoende tijd tussen de vragen. Spreek langzaam.

- *Waar haal je je voedsel vandaan? Hoe ziet deze plek eruit? Hoe voelt het om daar te zijn? Ben je alleen? Is het moeilijk om het voedsel te krijgen dat je wilt?*
- *Waar wordt je voedsel geproduceerd? Wie produceert het voedsel? Hoe produceren ze het? Ken je ze? Vind je ze aardig? Weet je hoe ze zich voelen?*
- *Hoe ziet je avondeten eruit? Hoe smaakt het? Wie heeft het bereid? Wie doet de afwas? Vind je het lekker?*

▶ STAP 5

Vraag de deelnemers om hun ogen te openen, de woorden op te schrijven die bij hen opkwamen en hun gevoelens uit te drukken in de door hen gekozen creatieve vorm. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen om hun visie/ gevoelens te tekenen.

▶ STAP 6

Verdeel de deelnemers in kleinere groepen en laat ze hun visies, gevoelens en ervaringen tijdens de oefening delen binnen de groep.

▶ STAP 7

Vraag twee of drie mensen om hun visies of wat ze in de groep hebben besproken, plenair te delen.



▶ STAP 8

Vraag de deelnemers om plenair de *waarden en principes* af te leiden uit hun visies en discussies over voedselproductie, -aanbod en -consumptie.

Begeleidende vraag: *Wat zijn de waarden en kernprincipes van het door jou beoogde voedselsysteem?*

Schrijf de bovenstaande vraag op het flip-overpapier. Terwijl de deelnemers hun gedachten hardop delen, noteer je de belangrijkste waarden en principes die ze noemen op het flip-overpapier.

▶ STAP 9

Hang het flip-overpapier aan een wand zodat dit tijdens de workshop zichtbaar is en rond af.

▶ STAP 10

Ga naar de volgende sectie over ontgroei. Hier volgt een suggestie voor een bruggetje vanaf de volgende sectie.

We hangen het flip-overpapier in het zicht om de waarden/principes in gedachten te houden. We willen verbanden leggen tussen de waarden/principes die jullie hebben genoemd en het concept van ontgroei, dat (1) op groei gebaseerde samenlevingen bekritiseert en (2) alternatieve samenlevingsmodellen voorstelt die zijn gebaseerd op een aantal van deze waarden. Om deze verbanden expliciet te maken en te onderzoeken welke specifieke waarden/principes die jullie hebben opgeschreven, aansluiten bij ontgroei (en welke niet), willen we een korte inleiding tot ontgroei geven zodat we allemaal op dezelfde golflengte zitten.

3. Inleiding tot ontgroei

Voor deze sectie hebben we twee opties voorbereid. Afhankelijk van het politieke bewustzijn van de deelnemers over dit onderwerp, kun je een inleidende presentatie over ontgroei ('ontgroei voor beginners') of een presentatie voor meer gevorderden geven. Bij geen van beide presentaties wordt ervan uitgegaan dat de groep al bekend is met ontgroei. Het verschil zit in de mate waarin deelnemers bekend zijn met kritieken op het kapitalisme. Het is het beste om beide presentaties van te voren te bekijken en dan te beslissen.

Over het algemeen raden we het volgende aan:

- Versie 3a is bedoeld voor groepen die zich niet meteen op hun gemak voelen bij een diepere kritiek op de kapitalistische samenleving en die de voorkeur geven aan een rustiger introductie tot kritische vragen over de samenleving en de economie.
- Versie 3b is bedoeld voor groepen waar de meesten niet bang zijn om het kapitalisme te bekritisieren en willen nadenken over in hoeverre het kapitalisme afhankelijk is van mondiale exploitatiestructuren.



3a. Inleiding tot ontgroei

Versie voor beginners

SESSIEOVERZICHT Geef de hele groep een eenvoudig te begrijpen presentatie over ontgroei. Zo maken degenen die niet bekend zijn met ontgroei ermee kennis en wordt de kennis van degenen die ontgroei wel kennen, opgefrist en uitgebreid, zodat iedereen op dezelfde golflengte zit. Hoewel over ontgroei lange discussies kunnen worden gevoerd, bieden deze dia's enkele belangrijke punten om mee naar huis te nemen. Je kunt gebruikmaken van de PowerPoint-presentatie in de bijlage van dit document.

Als je liever geen laptop/beamer gebruikt, kun je de PowerPoint-presentatie afdrukken en uitdelen aan de deelnemers of deze zonder middelen presenteren. De korte YouTube-video's waarin ontgroei wordt ingeleid, kunnen dan niet worden getoond.



DOELSTELLINGEN

- De kernideeën van ontgroei introduceren en een koppeling maken tussen de visieoefening en deel 4 van deze workshop: het overwinnen van de obstakels voor de transformatie van het voedselsysteem.
- Aan het einde van deze sessie moeten de deelnemers begrijpen dat ontgroei:
 - een kritiek op groei is en een positieve visie biedt;
 - geen recessie is – het betekent niet minder van hetzelfde, maar bouwen aan iets anders;
 - gepland en selectief is, waardoor schadelijke vormen van productie en consumptie worden gereduceerd;
 - zich richt op onnodige consumptie en erkent dat niet alle mensen op dezelfde manier consumeren, maar dat de ultrarijken verantwoordelijk zijn voor de meeste consumptie en de meeste hulpbronnen gebruiken. De meeste vliegereizen worden bijvoorbeeld gemaakt door een zeer klein percentage van de bevolking;
 - Wat hebben we nodig om te (ont)groeien? Wat geldt als nuttige productie?



MATERIALEN

- Presentatie (inbegrepen in het trainingspakket)
- Laptop met internetverbinding
- Beamer
- Wit scherm
- Luidspreker



TIJDLIJN VOOR ALLE GROEPSGROOTTEN (12–15 MIN. IN TOTAAL)

- 10 min. voor de presentatie (stappen 1–3 en 5–8)
- 2–5 min. voor de video (stap 4)



VOORBEREIDING

Lees de presentatie en zorg ervoor dat het videogeluid werkt. Bekijk de video's in de introductie van de toolkit.



INSTRUCTIES

▶ STAP 1

Start de presentatie (dia 1) en leidt het onderwerp in. Maak zo mogelijk een bruggetje met de visieoefening door de waarden en principes voor voedselsystemen te onderzoeken die de deelnemers hebben gevisualiseerd en snel na te gaan of sommige hiervan ontgroeiprincipes zijn die je hierna presenteert.

- Als dit het geval is, kun je het volgende zeggen: *We hebben een behoorlijk aantal waarden en principes voor sociaal rechtvaardige en ecologisch verantwoorde voedselsystemen geformuleerd. We gaan nu zien dat de ontgroeibeweging veel van deze principes ook omarmt.*
- Als dit niet het geval is, kun je het volgende zeggen: *Nogmaals bedankt voor het delen van jullie waarden en visies voor sociaal rechtvaardige en ecologisch verantwoorde voedselsystemen. Ontgroeï stelt een andere visie voor die we bij jullie willen introduceren. Sommige waarden en principes die de ontgroeibeweging voorstelt, zouden jullie nog meer kunnen inspireren.*

▶ STAP 2

Ga naar dia 2, 'Ontgroeï: een visie op een goed leven voor iedereen.'

Hier volgt een overzicht van waarden en principes die vaak worden geassocieerd

Ontgroeï betekent een goed leven met minder door anders te leven, waarbij welzijn, rechtvaardigheid en duurzaamheid vooropstaan

met de ontgroeibeweging. Welke principes komen overeen met de principes voor de door ons beoogde voedselsystemen die we zojuist hebben opgesomd? Welke komen niet overeen? Deze principes bieden ons al meer inzicht in ontgroeï en de wijze waarop ontgroeï veel waarden bevordert die velen van ons al van nature delen (zoals samenwerking en een balans tussen werk en privé) zonder kennis van de ontgroeibeweging.

Als je voor het eerst het woord ontgroeï hoort, denk je misschien aan iets negatiefs, aan een kritiek. Ja, ontgroeï gaat over het terugdringen en vertragen van groei, maar wel planmatig; het betekent een goed leven met minder door anders te

leven, waarbij welzijn, rechtvaardigheid en duurzaamheid vooropstaan. Een ontgroeieconomie stelt welzijn boven winst, verkiest solidariteit en empathie boven concurrentie en individualisme, en beschouwt mensen als onderdeel van de natuur in plaats van dat zij deze overheersen. Ontgroeieconomie is meer dan een kritiek. Het schetst een positieve visie.

▶ STAP 3

Ga naar dia 3, 'Laten we brainstormen', en vraag de groep:

Voordat ik er dieper op inga, zijn hier misschien wel een aantal mensen die hun visie, perspectief of definitie van ontgroeieconomie kunnen geven. Wie heeft er wel eens gehoord van ontgroeieconomie of de ontgroeibeweging? Kun je hiervan een spontane beschrijving geven?

Laat twee of drie mensen uitleggen wat volgens hen ontgroeieconomie is.

▶ STAP 4

Ga naar dia 4, 'Laten we luisteren' – speel de video af (in de taal van je keuze). Hier volgt een korte inleiding tot ontgroeieconomie.

▶ STAP 5

Ga naar dia 5, 'Ontgroeieconomie: visie en kritiek', en leg uit wat er op de dia staat.

We hebben tot nu toe gezien dat ontgroeieconomie verschillende dimensies heeft. Ten eerste biedt ontgroeieconomie een hoopvolle en positieve visie voor menselijke samenlevingen. Ten tweede is ontgroeieconomie een kritiek op een op groei gebaseerde economie.

▶ STAP 6

Ga naar dia 6, 'Ontgroeieconomie als een kritiek op groei'.

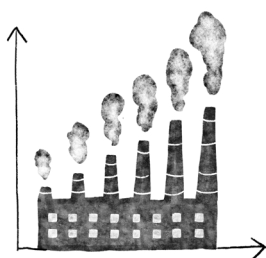
In deze workshop willen we speciale aandacht besteden aan het sterke punt van ontgroeieconomie: de analyse dat ip.v hoe het vooropstellen van economische groei een grote belemmering vormt voor het tot stand brengen van eerlijke en duurzame samenlevingen. Ontgroeieconomie begint met een kritiek op en analyse van het idee en de ideologie van groei, het fundament van de westerse samenleving.

In huidige samenlevingen wordt groei als vanzelfsprekend beschouwd en niet langer ter discussie gesteld. We moeten er echter alles aan doen om te ontcrachten dat groei altijd goed is. Dit betekent dat we ons moeten realiseren dat we niet

tegen elke prijs kunnen blijven streven naar economische groei, vooral niet als dit ten koste gaat van mensen of het milieu.

Ontgroeieconomie stelt ook dat economische berekeningen, zoals het bruto binnenlands product (bbp), niet de basis moeten vormen voor het nemen van politieke beslissingen. Hoe wordt het bbp berekend? Het is de waarde van alle goederen

en diensten die jaarlijks worden geproduceerd. Het bbp is geen goede manier om te bepalen hoe het met een land gaat. Wanneer bijvoorbeeld een natuurramp, zoals een aardbeving of storm, het bestaan van duizenden mensen verwoest, kan het bbp stijgen omdat er nieuwe infrastructuur en huizen moeten worden gebouwd en mensen moeten worden geholpen. Daarom geeft het bbp een verkeerd beeld van een land. Wanneer het bbp de belangrijkste factor is bij het nemen van beslissingen, komen de behoeften en het welzijn van mensen op de tweede plaats na het verdienen van geld.



Ontgroeieconomie begint met een kritiek op en analyse van het idee en de ideologie van groei, het fundament van de westerse samenleving

Onophoudelijke groei kan ook leiden tot te veel onnodige productie en consumptie. Om concurrerend te blijven moeten bedrijven hun producten steeds weer verbeteren door nieuwe modellen te maken of trends te volgen. Bovendien worden producten zo gemaakt dat ze snel kapotgaan, de zogenaamde 'geplande veroudering', waardoor mensen steeds gedwongen worden om nieuwe producten te kopen. Tot slot worden mensen door commerciële advertenties gestimuleerd om producten te willen hebben die ze eerder niet nodig achten.

► STAP 7

Ga naar dia 7, 'Ontgroei: voor een goed leven voor iedereen binnen planetaire grenzen'. *Ontgroei pleit voor een radicale reorganisatie en herschaling van onze economieën in plaats van de ipv deze behoefte aan groei in onze samenlevingen te continueren.*



Door selectieve terugschaling leidt ontgroei tot zowel minder hebben als meer hebben

- *Deze strategie omvat een democratisch **geplande, eerlijke en selectieve** krimp van de consumptie om terug te keren binnen de planetaire grenzen en ervoor te zorgen dat iedereen een goede levenskwaliteit heeft, terwijl de resterende consumptie eerlijk wordt verdeeld. (Planetaire grenzen kunnen worden gezien als het systeem dat aan boord van een ruimteschip het leven in stand houdt. Als dit is uitgeput, kunnen astronauten niet meer aan boord van het ruimteschip leven).*
- *Hoe werkt dit in het echte leven? Ontgroei is iets anders dan een crisis of recessie. Door **selectieve terugschaling** leidt ontgroei tot **zowel minder hebben als meer hebben**: Dit betekent bezuinigen op onnodige zaken zoals privéjets, vervuilende industrieën zoals olie en kolen, en andere zaken die de planeet en het leven erop schaden en de sociale rechtvaardigheid ondermijnen. Tegelijkertijd moet er meer worden gedaan om de vernietiging van de planeet en de sociale onrechtvaardigheid te stoppen (zoals openbaar vervoer, onderwijs en volksgezondheid). Niet alle productie en consumptie is even onduurzaam en niet iedereen consumeert evenveel.*
- *Ten slotte betekent het loslaten van de groei-intentie dat rijkdom op grote schaal moet worden herverdeeld, zowel binnen landen als tussen het mondiale noorden en het mondiale zuiden, niet alleen omdat de rijkste 10% verantwoordelijk is voor ongeveer de helft van alle huidige broeikasgasemissies, maar ook omdat herverdeling een belangrijke manier is om sociale onrechtvaardigheden op te lossen.*

► STAP 8

Ga naar dia 8, 'Wat is het verband met de door ons beoogde voedselsystemen?'.

Hoe kan dit alles ons in de richting van de door ons gewenste voedselsystemen sturen? In onze visieoefening merkten we duidelijk dat de door ons gewenste voedselsystemen nog niet echt zijn verwezenlijkt. Veel aspecten van de huidige voedselsystemen staan haaks op onze wensen. Hoe komt dit? Hoe kunnen we dit veranderen?

Van deze inleiding tot ontgroei hebben we het volgende geleerd:

- Ten eerste is de behoefte aan groei in onze samenlevingen een van de redenen waarom onze ideale voedselsystemen nog niet van de grond zijn gekomen.
- Ten tweede hebben we voor het verwezenlijken van de door ons gewenste voedselsystemen een radicale transformatie nodig waarbij we dit drang naar groei loslaten. We moeten de obstakels overwinnen die de groei-economie

opwerpt tegen de transformatie van het voedselsysteem.

Laten we dit in de volgende oefening proberen.

We hebben een radicale transformatie nodig waarbij we dit drang naar groei loslaten



3b. Inleiding tot ontgroei

Versie voor gevorderden

SESSIEOVERZICHT Geef aan de hele groep een presentatie voor licht gevorderden over ontgroei. Zo maken degenen die niet bekend zijn met ontgroei ermee kennis en wordt de kennis van degenen die ontgroei wel kennen, opgefrist en uitgebreid, zodat iedereen op dezelfde golflengte zit. Hoewel over ontgroei lange discussies kunnen worden gevoerd, zijn deze dia's bedoeld om enkele belangrijke punten over ontgroei te presenteren die de deelnemers kunnen meenemen. Je kunt gebruikmaken van de PowerPoint-presentatie in de bijlage van dit document.

Als je liever geen laptop/beamer gebruikt, kun je de PowerPoint-presentatie afdrukken en uitdelen aan de deelnemers of deze zonder middelen presenteren. De korte YouTube-video's waarin ontgroei wordt geïntroduceerd, kunnen dan niet worden getoond.



DOELSTELLINGEN

- De kernideeën van ontgroei introduceren en een koppeling maken tussen de visieoefening en deel 4 van deze workshop: het overwinnen van de obstakels voor de transformatie van het voedselsysteem
- Aan het einde van deze sessie moeten de deelnemers begrijpen dat ontgroei:
 - een kritiek op groei is en een positieve visie biedt;
 - is geworteld in een kritiek op de kapitalistische ideologie;
 - ons aan het denken zet over gevestigde machtsverhoudingen, normen en principes;
 - dekoloniaal moet zijn en solidariteit vraagt met sociale bewegingen in het mondiale zuiden;
 - oproept tot een goed leven voor alle mensen wereldwijd;
 - in bredere zin een politieke strijd betekent voor een radicale omvorming van onze economieën en samenlevingen.



MATERIALEN

- Presentatie (inbegrepen in het trainingspakket)
- Laptop met internetverbinding

- Beamer
- Wit scherm
- Luidspreker



TIJDLIJN VOOR ALLE GROEPSGROOTTEN (12-15 MIN. IN TOTAAL)

- 10 min. voor de presentatie (stappen 1-2 en 4-8)
- 2-5 min. voor de video (stap 3)



VOORBEREIDING

Lees de presentatie en zorg ervoor dat het videogeluid werkt. Bekijk de video's in de introductie van de toolkit.



INSTRUCTIES

▶ STAP 1

Open de presentatie.

▶ STAP 2

Ga naar dia 2. Vraag de deelnemers het volgende: *Wie is er bekend met ontgroei of postgroei? Wat houdt ontgroei of postgroei volgens jou in?*

Nodig een paar mensen uit om te vertellen wat postgroei/ontgroei volgens hen betekent.

▶ STAP 3

Ga naar dia 3, 'Laten we luisteren'. Speel de video af.

▶ STAP 4

Ga naar dia 4, 'Ontgroei: visie en kritiek'.

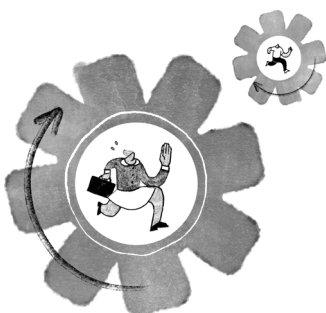
Tot dusver weten we dat ontgroei verschillende dimensies heeft. Ontgroei is een hoopvolle, positieve visie voor een toekomstige samenleving. Ontgroei komt voort uit een kritiek op de wijze waarop in onze huidige samenleving economische groei vooropstaat.

Als je wilt, kun je citeren uit het boek *The Future Is Degrowth* of deelnemers op een andere manier informatie geven over ontgroei.

▶ STAP 5

Ga naar dia 5, 'Economische groei: ideologie van kapitalistische samenlevingen'.

- *Welke kritiek heeft de ontgroebeweging op onze samenleving? De beweging stelt dat economische groei niet los kan worden gezien van het verbruik van hulpbronnen. Oneindige economische groei is onverenigbaar met sociale rechtvaardigheid of milieu- en klimaatbescherming.*
- *Hoewel 'groei' in onze samenleving positieve connotaties heeft, is deze gebaseerd op de exploitatie van het milieu (hulpbronnen), uitbuiting van mensen (arbeid) en de privatisering van wat vroeger gemeenschappelijke of publieke goederen en diensten waren, en waarvan slechts een kleine groep profiteert.*
- *We kennen allemaal de gevolgen hiervan: wereldwijde sociale ongelijkheid, ecologische crises en de vernietiging van onze bestaansmiddelen.*
- *Dit streven naar oneindige economische groei is geworteld in de werking en ideologie van kapitalistische samenlevingen. Hier gaat hierbij uitdrukkelijk niet alleen om een kapitalistische economie, maar ook om een kapitalisti-*



sche samenleving. Bestaande machtsverhoudingen en dominante normen, waarden en ideeën houden het kapitalistische systeem in stand dat ten grondslag ligt aan de dwang om oneindige economische groei na te streven.

▶ STAP 6

Ga naar dia 6, 'Dominante waarden en machtsverhoudingen ter discussie stellen'.

- *De ontgroeibeweging stelt dat we de kapitalistische waarden en principes waarop onze samenlevingen zijn gebouwd, ter discussie moeten stellen.*
- *Wat is in de huidige sociale en ecologische crises de rol van bijvoorbeeld: individualisme; het heilige karakter van privébezit; het vasthouden aan hiërarchische, koloniale en patriarchale structuren; en het centraal stellen van ideeën als efficiëntie, winstmaximalisatie, massaproductie, westerse superioriteit en het streven naar economische groei? (Op dit punt kun je ook andere voorbeelden kiezen voor de dia of eigen voorbeelden geven).*
- *Welke waarden en principes worden verwaarloosd in onze samenleving?*

▶ STAP 7

Ga naar dia 7, 'Economische groei en (neo)koloniale uitbuiting'.

Een aspect dat in deze context speciale aandacht verdient, is het verband tussen economische groei en koloniale uitbuiting.

- *Sommige leden van de ontgroeibeweging richten hun kritiek specifiek op landen in het mondiale noorden.*
 - *Het overgrote deel van de milieuverniëting wordt veroorzaakt door het overmatige verbruik en gebruik van hulpbronnen en energie in het mondiale noorden, waarvan de gevolgen hoofdzakelijk worden gedragen door het mondiale zuiden (Hickel 2020).*
 - *Consumptie en welvaart in het mondiale noorden zijn voornamelijk gebaseerd op het exploiteren van (gedwongen goedkope) hulpbronnen en arbeid in het mondiale zuiden.*

Ontgroei moet worden gezien in dekoloniale termen en is solidair met sociale bewegingen in het mondiale zuiden die pleiten voor een breuk met neokoloniale afhankelijkheden en een zelfbepaalde ontwikkeling van landen (dit dekoloniale perspectief wordt vaak ook geassocieerd met een afwijzing van eurocentrische, koloniale ontwikkelingsindicatoren zoals het bbp en een focus op doelen zoals 'het goede leven/buen vivir').

▶ STAP 8

Ga naar dia 8, 'Ontgroei: voor een goed leven voor iedereen binnen planetaire grenzen'.

Wat zijn de eisen van de ontgroeibeweging?

- *We moeten die zaken terugdringen die het leven op onze planeet vernietigen en de sociale rechtvaardigheid ondermijnen. Dit betekent dat we de productie en consumptie in het mondiale noorden moeten verminderen en moeten breken met eurocentrische, koloniale opvattingen over ontwikkeling.*
- *Daarentegen eisen ontgroeiactivisten een uitbreiding van die zaken die het leven op onze planeet verbeteren en de sociale rechtvaardigheid bevorderen, door het stimuleren van principes en waarden zoals solidariteit, duurzaamheid, rechtvaardigheid, samenwerking, welzijn en zorgzaamheid.*

- *Er is met name een herverdeling van rijkdom nodig tussen het mondiale noorden en het mondiale zuiden en binnen landen en regio's.*

Wat betekent dit concreet voor ons? We hebben geleerd dat individuele levensveranderingen (zoals 'zonder kunnen') en veranderingen op bedrijfsniveau weliswaar belangrijk zijn, maar niet voldoende zijn voor de vereiste maatschappelijke ipv

sociale transformatie. Ontgroei vereist dat we de huidige machtsverhoudingen ter discussie stellen en politiek engagement tonen om de samenleving radicaal om te vormen.

Ontgroei vereist dat we de huidige machtsverhoudingen ter discussie stellen en een politiek engagement tonen voor een radicale omvorming van de samenleving

4. Obstakels voor de transformatie van het voedselsysteem overwinnen

SESSIEOVERZICHT De deelnemers analyseren aan de hand van de kaarten met obstakels in de bijlage hoe een op groei gebaseerde samenleving transformaties naar rechtvaardigere en duurzamere voedselsystemen belemmert. Deelnemers kunnen strategieën bedenken om deze structurele obstakels te overwinnen. In de eerste fase van deze sessie moeten de deelnemers worden verdeeld in groepen van drie of vier personen. Tot slot komen de deelnemers weer bij elkaar en bespreken ze hun bevindingen plenair.



DOELSTELLINGEN

- Deelnemers reflecteren over de huidige niet-duurzame en onrechtvaardige voedselsystemen en de obstakels waarmee samenlevingen worden geconfronteerd bij het introduceren van een transformatie naar meer duurzame voedselsystemen.
- Deelnemers erkennen dat het veranderen van het voedselsysteem samenhangt met het overwinnen van het primaat van economische groei dat diep geworteld is in de wijze waarop samenlevingen functioneren.
- Deelnemers onderkennen het nut van het ontgroeiperspectief op de transformatie van het voedselsysteem.
- Deelnemers schetsen en denken na over strategieën om van op groei gebaseerde samenlevingen over te stappen naar alternatieve voedselsystemen.



MATERIALEN

- Dubbelzijdig bedrukte kaarten met obstakels
- Tape om de kaarten met obstakels op te hangen aan de wand; de kaarten kunnen ook op tafels worden uitgespreid in de ruimte
- Flip-overpapier per groep
- Markeerstiften

- Flip-over met richtvragen
- Flip-overstandaard



TIJDLIJN VOOR GROTE GROEPEN (85–105 MIN. IN TOTAAL)

- 10 min. voor de introductie (stappen 1–3)
- 5 min. voor het geven van instructies en toelichting (stappen 4–5)
- 45–65 min. voor strategieontwikkeling (stappen 6–7)
- 20 min. voor de plenaire strategiediscussie (stappen 8–9)
- 5 min. voor de afronding (stap 10)



TIJDLIJN VOOR KLEINE GROEPEN (65–85 MIN. IN TOTAAL)

- 5 min. voor de introductie (stappen 1–3)
- 2 min. voor de instructies en toelichting (stappen 4–5)
- 45–65 min. voor strategieontwikkeling (stappen 6–7)
- 10 min. voor de plenaire strategiediscussie (stappen 8–9)
- 3 min. voor de afronding (stap 10)



VOORBEREIDING

Druk de dubbelzijdige kaarten met obstakels in de bijlage van dit document af en lees ze van tevoren. Schrijf de richtvragen op flip-overpapier en leg deze weg tot de oefening.



INSTRUCTIES

▶ STAP 1

Vraag de deelnemers naar de instructies te luisteren. Begin met de volgende instructies:

- *In deze laatste oefening van de workshop onderzoeken we het nut van een ontgroeipectief – een perspectief dat ons in essentie vertelt dat de noodzakelijke fundamentele veranderingen die we in onze samenleving nodig hebben om een rechtvaardige en duurzame toekomst te creëren, alleen bereikt kunnen worden als we erin slagen om de kapitalistische regels en normen te overwinnen die in op groei gebaseerde samenlevingen heersen.*
- *Om dit perspectief in de praktijk te brengen, hebben de workshopontwikkelaars kaarten met obstakels gemaakt, die ik [aan deze wand heb opgehangen/ op deze tafel heb gelegd].*
- *De kaarten met obstakels geven specifieke manieren aan waarop op groei gebaseerde samenlevingen de mogelijkheden voor transformatie van het voedselsysteem beperken. Deze lijst is niet volledig, maar geeft voorbeelden van economische en culturele aspecten van op groei gebaseerde samenlevingen.*

▶ STAP 2

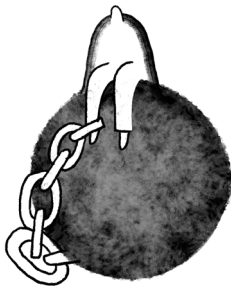
Toon de kaarten met obstakels.

- *Elk obstakel is voorzien van een korte uitleg en voorbeelden van hoe het voedselsysteem hierdoor wordt beïnvloed.*

- *In deze oefening gebruiken we deze kaarten met obstakels bij het opstellen van een strategie om de door ons gewenste voedselsystemen te realiseren. Aan de hand van deze kaarten met obstakels kunnen we nadenken over de structurele belemmeringen die we moeten overwinnen op onze weg naar meer wenselijke voedselsystemen. De opdracht is om hiervoor strategieën te ontwikkelen.*
- *Vorm groepen van maximaal drie tot vier personen. Kies in elke groep een of twee kaarten met obstakels, bespreek ze en ontwikkel specifieke strategieën om dit obstakel te overwinnen op onze weg naar het gewenste voedselsysteem.*
- *Om deze oefening eenvoudiger te maken, kunnen jullie als groep een specifiek aspect van het door jullie gewenste voedselsysteem kiezen (zoals voedsel lokaal kopen, grootschalige landbouw drastisch verminderen en voedselverspilling tegengaan) en een strategie opstellen om dit specifieke doel te bereiken. Houd hierbij rekening met jullie specifieke obstakels.*

▶ STAP 3

Laat de deelnemers de richtvragen zien en geef aan hoeveel tijd ze aan elke vraag mogen besteden. (Je kunt de vragen afdrukken en uitdelen aan de deelnemers; je vindt ze in de bijlagen.)



- **Visie [tijd: 5 min.]:**
 - *Op welk aspect van het door ons beoogde voedselsysteem willen we ons richten?*
- **Obstakels [tijd: 10 min.]:**
 - *Wat betekent dit obstakel in de praktijk?*
 - *Hoe verhoudt dit obstakel zich tot het door ons gewenste voedselsysteem?*
 - *Hoe bemoeilijkt dit obstakel de transformatie?*
- **Strategieën [tijd: 20 min.]:**
 - *Hoe kunnen we dit obstakel overwinnen?*
 - *Wat is onze strategie?*
 - *Op wie of wat is de strategie gericht?*
 - *Welke soorten specifieke interventies omvat de strategie?*
 - *Op wat of wie zijn de specifieke interventies gericht?*
 - *Wie voert de strategie uit?*
 - *Hoe kan de strategie in de praktijk helpen om het gekozen obstakel te overwinnen?*
 - *Hoe kunnen de effecten van de strategie worden geëvalueerd?*

▶ STAP 4

Geef verdere uitleg en instructies.

- *Jullie kunnen ook andere te overwinnen obstakels voor de ontgroei samenleving signaleren.*
- *Denk na over dit obstakel in de specifieke context van jullie groep en niet in het algemeen. Bedenk hoe een specifiek obstakel het realiseren van het gewenste voedselsysteem bemoeilijkt en hoe we een strategie kunnen opstellen om veranderingen in het voedselsysteem tot stand te brengen (bijv. het omzeilen van regels, het afleren van gewoonten en het creëren van alternatieve manieren om zaken collectief te organiseren). Wees creatief bij het bedenken van jullie strategieën!*

▶ STAP 5

Geef aan hoe lang het gaat duren en waar om hulp kan worden gevraagd.

- *Jullie hebben ongeveer 45 minuten om te discussiëren en een strategie op te stellen met jullie groep.*

Vraag elke groep om specifieke strategieën te ontwikkelen en deze te beschrijven op een groot vel papier (tekst of tekening).

- *Hierna bespreken we plenair enkele van jullie strategieën en denken we er samen over na. We lopen rond zodat jullie je ideeën met ons kunnen bespreken.*

▶ STAP 6

Controleer of iedereen de oefening heeft begrepen en beantwoord eventuele vragen. Laat de deelnemers groepen vormen of maak zelf groepen. Laat hen de kaarten met obstakels lezen en het materiaal verzamelen dat ze nodig hebben.

▶ STAP 7

Loop rond en ga de groepen langs om te zien of ze hulp nodig hebben. Geef aan wanneer de helft van de tijd om is en wanneer ze nog vijf minuten over hebben.

▶ STAP 8

Roep de hele groep weer bij elkaar om de strategieën te bespreken.

▶ STAP 9

Vraag de deelnemers om hun ervaringen met het groepswork te delen.

- *Wil iemand vertellen welke strategie hij of zij met de groep heeft bedacht?*
- *Wat vinden anderen van deze strategie? Is deze haalbaar? Hoe verhoudt deze zich tot hun specifieke obstakel(s)?*

▶ STAP 10

Rond de oefening af. Hier volgt een mogelijke reflectietekst die je kunt gebruiken als deze past bij jou en je groep. Je kunt de oefening ook op een andere manier afronden.

De oefening die we vandaag hebben gedaan, laat zien hoe onze groeigedreven economie en haar afhankelijkheid van bijvoorbeeld efficiëntie, winstmaximalisatie en consumptiecultuur zorgen voor belemmeringen en systemische druk die het moeilijker maken om het door ons gewenste voedselsysteem op te bouwen. Strategieën om voedselsystemen op te bouwen die eerlijker en duurzamer ipv goed voor het milieu zijn, moeten gepaard gaan met diepgaande systemische veranderingen die verder reiken dan alleen het voedselsysteem; ze moeten ook andere delen van de samenleving, maatschappelijk gedeelde normen en waarden omvatten die bepalen hoe de samenleving wordt bestuurd. Laten we eens kijken naar de factor 'tijd'. De gemiddelde werkweek is 40 uur. Veel mensen, vooral vrouwen, hebben zorgtaken. Naast het verwerven en bereiden van voedsel, bestaan zorgtaken ook uit het verzorgen van baby's, kinderen, zieke familieleden of ouderen. Ze hebben niet veel tijd over voor activiteiten die weliswaar een aanzienlijke hoeveelheid tijd kosten maar wel belangrijk zijn voor de ontgroei van voedselsystemen, zoals lid worden van een voedselcollectief, werken in een gemeenschappelijke tuin, voedsel verbouwen en oogsten, een half uur fietsen naar een boerderij in de buurt of koken 'vanaf de basis' zonder vóorbewerkte producten. Door arbeid en zorgtaken te reorganiseren en te herwaarderen, kunnen we de tijd vrijmaken die nodig is om deze dingen te doen.



Voedselproductie en -consumptie zijn ook verbonden met veel andere delen van de economie, zoals infrastructuur en mobiliteit, huisvesting en planning, en energie. Om ontgroeivriendelijke voedselssystemen te creëren, is het belangrijk om te plannen hoe mogelijke synergieën kunnen worden gebruikt en hoe met mogelijke wisselwerkingen wordt omgegaan. Zo kan betaalbare huisvesting,

We moeten bedenken en plannen hoe we het voedselsysteem systematisch kunnen veranderen, voorbij de grenzen van kapitalistische, groeigedreven economieën en samenlevingen

vooral in steden en metropolen, ervoor zorgen dat mensen het belangrijker gaan vinden om voedsel te eten dat ethisch en duurzaam geproduceerd is. Dit gebeurt waarschijnlijk niet als huurders de helft van hun inkomen uitgeven aan huisvesting. Het invoeren van een universeel basisinkomen kan een grote bijdrage leveren aan het betrekken van mensen bij duurzame en eerlijke voedselpraktijken. Kortom, we moeten bedenken en plannen hoe we het voedselsysteem kunnen veranderen en rekening houden met de onderlinge afhanke-

lijkheden die we al hebben besproken en streven naar systemische verandering die verder gaat dan kapitalistische, groeigedreven economieën en samenlevingen. Dit houdt onder meer in dat we allianties aangaan en solidair zijn met andere actoren, initiatieven en bewegingen en deze steunen.

5. Afsluitende reflectie en volgende stappen

SESSIEOVERZICHT Deze oefening helpt de deelnemers te reflecteren op hun ervaringen tijdens de workshop, te bepalen welke informatie, gevoelens of houdingen hetzelfde zijn gebleven of door de workshop zijn veranderd en eventuele onopgeloste kwesties uit te spreken. Bovendien kunnen de deelnemers tijdens deze oefening nadenken over welke specifieke acties ze in de toekomst kunnen ondernemen.



DOELSTELLINGEN

- Een laatste reflectie op de workshop mogelijk maken
- Openstaande vragen beantwoorden
- De besproken onderwerpen samenvatten
- De mogelijkheid bieden om feedback te vragen



MATERIALEN

Geen materialen nodig.



TIJDLIJN VOOR GROTE GROEPEN (MAX. 20 MIN. IN TOTAAL)

- 2 min. voor het bruggetje vanaf de vorige oefening (stap 1)
- 13 min. om de deelnemers te laten reflecteren op wat ze meenemen uit de workshop (stappen 2-3)
- 5 min. om openstaande vragen te beantwoorden en de workshop af te sluiten (stappen 4-5)



TIJDLIJN VOOR KLEINE GROEPEN (MAX. 10 MIN. IN TOTAAL)

- 2 min. voor het bruggetje vanaf de vorige oefening (stap 1)
- 3 min. om de deelnemers te laten reflecteren op wat ze meenemen uit de workshop (stappen 2-3)
- 5 min. om vragen te beantwoorden en de workshop af te sluiten (stappen 4-5)



VOORBEREIDING

Geen voorbereiding nodig.



INSTRUCTIES

▶ STAP 1

Maak een bruggetje vanuit de vorige oefening. *Ontgroei geeft ons handvaten en een manier om naar deze verschillende aspecten te kijken, zodat we ze kunnen analyseren en bekritisieren. Het probeert ook systemische alternatieven te ontwikkelen voor een 'groeimaatschappij'. Vandaag hebben we dit toegepast op voedselsystemen, maar soortgelijke activiteiten kunnen ook worden gedaan voor andere sectoren en de verschillende manieren waarop ze met elkaar zijn verbonden.*

▶ STAP 2

Vraag twee tot drie personen het volgende: *Wat heb je geleerd?*

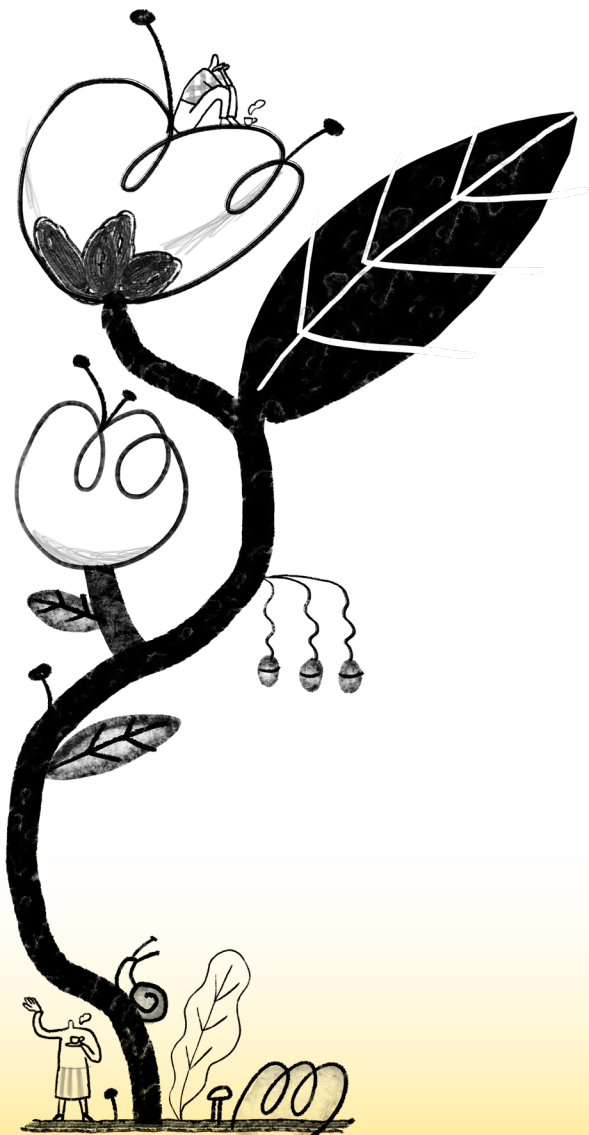
Vraag twee tot drie personen het volgende: *Wat neem je mee uit de workshop? Wat zijn eventuele vervolgstappen?*

▶ STAP 4

Informeel of er nog onbeantwoorde vragen zijn en beantwoord deze indien mogelijk. *Heb je nog vragen die je wilt stellen?*

▶ STAP 5

Bedank iedereen voor hun tijd en energie en sluit de workshop af.



Bijlagen

Alle bijlagen zitten in het zip-bestand, beschikbaar onder:
<https://unmaking.sites.uu.nl/resources/>

- BIJLAGE 1** Presentatie over ontgroei en voedselsystemen.
- BIJLAGE 2** Obstakelkaarten om dubbelzijdig af te drukken.
- BIJLAGE 3** Richtvragen voor de obstakelkaarten om uit te printen en uit te delen aan de groepen.

