



En dan ga je MEESTAPPEN... (meefietsen)



1. Oikoten, wie zijn we en wat doen we nu precies?
2. Meestappen: een avontuur binnen een avontuur.
3. Soorten tochten.
4. Wanneer en hoe lang?
5. Regels en afspraken.
6. Wat moet dat kosten?
7. Hoe geraak je ter plekke en wat als het fout loopt?
8. Wat neem je mee & een checklist.
9. Algemene tips voor je vertrekt.
10. Voor partners, kinderen en goeie vrienden die gaan meestappen
11. Zijn er nog contacten na het project?
12. Hoe geraak je op Oikoten, een plannetje.
13. Tot slot...



Wat je altijd hebt willen weten
maar niet durfde vragen over
meestappen...

1. Oikoten...wie zijn we en wat doen we nu precies?

Sinds 1982 tracht Oikoten alternatieven uit te werken voor **jongeren binnen de Bijzondere Jeugdzorg en de jeugdpsychiatrie**. De initiatiefnemers waren geraakt door de situatie van jongeren waarvoor het klassieke instellingsarsenaal geen uitkomst (meer) bood. Vele van die jongeren kenden een uitgebreid instellingsverleden, onaangepast gedrag, beginnende criminaliteit, een lage scholingsgraad,... Stuk voor stuk wegwijzers in de richting van een verder carrière van mislukkingen.

Naar analogie van een Amerikaanse organisatie die met jongeren overlevingstochten deed in de woestijn dokterden zij een alternatief uit voor Vlaamse jongeren, een voettocht met één begeleider en twee minderjarige jongens naar Santiago de Compostela. Het werd een succes. Dit eerste slagen lag aan de basis van het ontstaan van Oikoten.

De naam 'Oikoten' is afgeleid uit het Grieks en betekent: **uit zijn huis, uit zijn vaderland, op eigen kracht, met eigen middelen.**

Wat begon als een experiment groeide uit tot een formule die sindsdien voor meer dan driehonderd jongeren werd herhaald. De werking werd verfijnd en hier en daar in een verwante variante vorm toegepast (andere bestemming, groepssamenstelling, fietsen i.p.v. stappen,...) maar de oorspronkelijke idee **ontheming** werd niet verlaten. **Ontheming** bestaat erin dat de projecten jongeren tijdelijk losmaken uit hun vertrouwde omgeving. We storten hen niet in een soort vacuüm maar dagen hen uit om een andere rol op zich te nemen, bvb. die van de pelgrim onderweg. We hopen hierbij ook dat de jongere erin slaagt om deze rol na de tocht te overstijgen. Dat de jongere door zijn omgeving en door zichzelf als anders wordt ervaren en applaus krijgt voor wat hij presteert draagt hier enkel toe bij.

Naast de tochten organiseert Oikoten ook werkprojecten in Zuid-Frankrijk en korte onthemende projecten voor jongeren die bij wijze van time-out even uit een instelling moeten verdwijnen.

Wie meer info wil kan altijd onze website bezoeken : www.oikoten.be .





2. Meestappen (-fietsen): een avontuur binnen een avontuur...

Deze tekst is geschreven voor **meestappers** en **meefieters**. Alvorens jou volledig onder te dompelen in de Oikotensfeer willen we even het woord richten tot de fietsers. Deze tekst is geschreven naar **meestappen** toe, maar is, mits enkele kleine aanpassingen en een creatieve kronkel van de lezer, perfect leesbaar voor meefieters. De basisprincipes, manier van werken, lenen van materiaal, afspraken,... zijn immers dezelfde. Er wordt enkel "gefietst" i.p.v. "gestapt". De dagelijkse afstand is groter, ander materiaal is nodig, ... Deze schrijfselen zouden echter stroef lezen indien "fietsen" telkens wordt vermeld.

Daar gaan we dan:

Misschien hoor je naar aanleiding van dit meestappen voor het eerst over Oikoten? Of misschien ken je Oikoten wel maar ben je nog nooit onderweg geweest met je hele hebben en houden op je rug? Misschien vraag jij je wel af of je wel een noemenswaardige bijdrage kan leveren?

Tijdens de tocht kan er voor een korte periode worden mee gestapt door vrijwilligers. Vaak zijn deze vrienden van de begeleider^(*), toekomstige begeleiders, iemand van de achterban (dat is de projectverantwoordelijke samen met een steunfiguur voor elke stapper) of een volwassene die de jongere kent en die door middel van meestappen extra ondersteuning wil bieden.

Een Oikotentocht is voor de jongere en de begeleider één groot avontuur, weliswaar gestructureerd door een vooraf vastgelegde route en de te stappen kilometers maar daarnaast weet geen van hen wat de komende dag zal brengen. Waar ze zullen slapen, wat ze zullen eten, of de route makkelijk of moeilijk is, of er water is en of dat warm is... Het kader is gecreëerd maar daarbinnen kunnen zich een heleboel verrassingen voordoen. Het is vrijwel onmogelijk hierop te anticiperen en het wordt dan ook één grote oefening in loslaten. Loslaten van luxe, van vrienden en familie, van de kleine zekerheden die het leven thuis kent.

En dan ga je meestappen... Binnen dat lange avontuur beleef jij een klein avontuur waarin dezelfde ingrediënten aanwezig zijn.

Meestappen met zo'n groepje is een aparte, boeiende ervaring die door de betrokkenen meestal als verrijkend en plezierig wordt omschreven. De jongeren en de begeleider zijn blij iemand nieuw te kunnen begroeten en als meestapper krijg je de positie van bevoorrechte participerende getuige. Vaak is het ook een vermoeiende tijd. Dit omwille van de intensiteit en omdat er zoveel nieuwe indrukken op je af komen. Ook omdat je er voor alle deelnemers echt probeert te zijn, naar de verhalen luistert, een aantal taken mee opneemt,... en dit alles terwijl je niet bent ingestapt en je je energie vermoedelijk weinig doseert omdat je het beste van jezelf wil geven wetende dat de staptermijn te overzien is. De kans bestaat dat je voor jezelf vaststelt dat je stapweek veel langer lijkt omdat alles zo anders en intens is. Maar voor dat duo of trio onderweg maak je echt wel mee het verschil.

Stel het je even voor en huppel denkbeeldig 'ns mee in het tochtgebeuren: het project gaat van start, er volgt een eivolle voorbereiding in België, een afscheidsreceptie en het stappersgroepje

^(*) voor de leesbaarheid schrijven we begeleider i.p.v. begeleid(st)er of begeleider/ster

wordt met hun huis op de rug de wereld in gestuurd. De eerste stapweken zijn vooral op fysiek vlak de moeilijkste. Na een drietal weken is dit leed meestal geleden maar komt het besef dat de tocht nog lang is en het einddoel nog veraf ligt. Er komt tijd en ruimte vrij die aan de jongere(n) de kans biedt om met andere zaken dan de fysieke pijntjes bezig te zijn bvb om het verleden een plaats te geven, zich af te vragen wie ze zijn en welke weg ze in het leven willen bewandelen na de tocht of... Maar dat betekent confrontatie, zichzelf tegenkomen misschien. Sommigen krijgen er dan net zin in, voor anderen is het enkel een voortzetting van de lijdensweg. De sfeer binnen een groepje wordt hoofdzakelijk gezet binnen de eerste stapweken al treden er gaandeweg natuurlijk nog veranderingen op.

Bij aanvang van een project wordt Oikoten (en de begeleid(st)er) vaak gezien als 'de redder', Sinterklaas. Ineens zijn er niet langer de gesloten deuren en de zo vele regeltjes. (De meeste jongeren komen immers uit een instelling.) Zowel de jongere(n) als de begeleider zetten hun beste beentje voor en laten hun schoonste kant zien. Maar in extreme omstandigheden, en zo'n tocht kan dat zijn, slijt het laagje vernis snel af en worden de kleine kantjes zichtbaar. Geen probleem, uiteindelijk kan je toch maar enkel jezelf zijn als je zo lang 24 uur op 24 met mekaar moet optrekken. Tijdens de eerste vier weken moeten de twee of drie stappers een systeem vinden om met mekaar om te gaan, om elke dag het dagdoel te halen. Ze moeten afspraken maken rond opstaan, vertrek, boodschappen, koken, kampplaats zoeken, afwassen, water halen, ... Tegen de tijd dat je als meestapper arriveert heeft het groepje hierin een weg gevonden, soms vrij vlot, soms met vallen en opstaan en met heel wat wrevels. Onvoorziene omstandigheden kunnen verzwarend werken of net het geheel verlichten: slecht weer, vriestemperaturen, een gesloten winkel enkele dagen na mekaar, verloren lopen,... en aan de andere kant: gastvrijheid, aangename staptemperaturen, post op de Poste Restantes,...

Na een maand zijn de meeste verhalen verteld en weet de ene wat hij aan de andere heeft, zijn er kleine en misschien grote ergernissen,... en op zo'n moment komt er ... een meestapper, dan zijn ze weer even onder mekaar en dan komt er weer een meestapper,....

'LEVE DE MEESTAPPERS', is meer dan eens gehoord.

Een ander gezicht om tegenaan te kijken, iemand nieuw om de dingen mee te delen. Het kan nieuwe openingen bieden, de sfeer ontlichten, ondersteunend zijn. Het geeft de mogelijkheid (dit vooral voor de begeleider) om eens een gesprek te hebben met een andere 'volwassene'. Ook als alles koek en ei is en de sfeer optimaal kan het aangenaam zijn dat er af en toe eens iemand extra is. Iemand die nieuwe impulsen geeft, een andere bijdrage levert,...

Kortom je geeft als meestapper een meerwaarde aan het geheel!

Bijna alle jongeren die ooit aan een project deelnamen kijken daarop terug als een zeer positieve ervaring. Al is het effect van een onthemend project niet meteen meetbaar. Naast de vele overgeleverde verhalen gebeurde er in het verleden ook onderzoek naar de integratie van de jongeren. Dat alle jongeren nadien terugkijken op deze periode als één van de meest positieve uit hun leven, werd door henzelf onderlijnd. (Meer info: zie website)





3. Soorten tochten.

Oikoten organiseert twee soorten tochten: deze zijn verschillend in duur en samenstelling.

1. Vier maanden op tocht met 2 jongeren.

Hierbij gaat het over een groepje, samengesteld uit **2 jongens** en **1 begeleider**. De totale projectduur (voorbereiding + staptijd) is 4 maanden. De voorbereiding, die doorgaat in één van onze centra (Tildonk in Brabant of Biez in Waals Brabant) duurt ongeveer **10 dagen**. Tijdens deze periode leren de 3 stappers mekaar kennen, leren ze het specifieke trekkersmateriaal gebruiken, wordt er ingestapt, zijn er enkele groepsbevorderende activiteiten, maken ze kennis met de meestappers,... (zie verder)

2. Drie maanden op tocht met 1 jongere.

Meisjestochten zijn individueel. Concreet wil dat zeggen dat **1 begeleidster stapt met 1 meisje**. Deze formule groeide vanuit de vaststelling dat groepstochten met meisjes weinig kans op slagen hadden. Na heel wat experimenten en omzwervingen bleek de individuele aanpak een haalbare kaart. De totale projectduur is 3 maanden. **Ook een aantal jongens** maken elk jaar een individuele voettocht. Aan de start van een individuele tocht gaat een voorbereiding van ongeveer **7 dagen** vooraf, eveneens in één van onze centra. Tijdens deze dagen wordt er ook ingestapt, leren de stappers mekaar en Oikoten kennen,... vergelijkbaar met de 10-daagse voorbereiding maar compacter.



4. Wanneer en hoe lang?

De meestapperperiode kan variëren van 5 tot maximaal 10 dagen. Meestal wordt er gedurende ongeveer een week mee gestapt. Op die manier maak je wel even deel uit van de groep maar blijf je ook een buitenstaander. Indien je langer zou meestappen krijg je een andere rol en ga je misschien mee verwickeld geraken in de interne conflicten,... Een te korte periode geeft dan weer geen mogelijkheid om een wezenlijke bijdrage te doen.

Je meestapperperiode spreek je af met het groepje en met de projectverantwoordelijke die de puzzel met de verschillende meestappers zo in mekaar past dat ze over het gehele tochtgebeuren verdeeld zijn. De projectverantwoordelijke zal dit op de afscheidsavond samen met de meestappers bespreken. Eventuele vragen kan je dan ook stellen.

Bij een tocht met twee jongeren wordt er niet meegestapt vóór het eerste bezoek (de eerste maand) en evenmin de laatste 14 dagen. De eerste maand willen we aan het groepje de kans geven mekaar te leren kennen, een systeem op te bouwen,... De laatste periode stellen we vast dat het thema 'toekomst' zo actueel is dat het ons goed lijkt dit proces door het groepje alleen te laten beleven. Bij een tocht met één jongere wordt er niet meegestapt tijdens de eerste drie weken van de tocht. Na drie weken komt de achterban van de begeleid(st)er meestappen. In de laatste week zijn er ook geen meestappers.

Indien je, om de een of andere reden, je engagement niet kan nakomen, laat je dat best zo snel mogelijk weten aan het groepje en aan de projectverantwoordelijke. De stappers kijken uit naar je komst!!



5. Regels & Afspraken.

Oikoten heeft slechts **4 basisregels**, niet echt veel maar we staan er dan ook op dat zowel het groepje onderweg als de meestappers zich hieraan houden. Als meestapper engageer je je immers om in precies dezelfde omstandigheden als de stappers te leven en dit voor de periode dat je meestapt.

- 1. De hele afstand moet te voet worden afgelegd binnen dezelfde omstandigheden als de andere tochtgenoten, volgens de uitgestippelde route en binnen een volwassen verstandhouding met de begeleider en de andere stappers.**

Als meestapper geldt deze regel natuurlijk enkel zolang je meestapt en deel uitmaakt van het groepje.

- 2. De wet van het land waarin men zich bevindt moet gerespecteerd worden.**

Spreekt voor zich, niet? Dat moet je tenslotte altijd en overal!

- 3. Er mag geen gedrag worden gesteld dat de tocht onmogelijk maakt of nodeloos in gevaar brengt.**

- 4. Er mogen geen draagbare muzikspelers of GSM worden meegenomen.**

Aangezien we erop staan dat de jongeren en de begeleider zich hieraan houden, verwachten we dit ook van de meestappers. We weten dat de dag van vandaag de GSM zo ingeburgerd is dat het al bijna ondenkbaar is niet op elk moment bereikbaar te zijn. Aangezien de doelstelling van Oikoten is om jongeren te 'onthemen' en we hen tijdelijk afstand laten nemen van thuis is dit niet verenigbaar met het op zak hebben van een GSM zodat zij op elk moment naar huis kunnen bellen en omgekeerd. Wij verwachten dat de meestappers zich hier ook aan houden.

Naast deze 4 basisregels zijn er nog een **aantal afspraken**. Diegene die je hieronder vindt zijn specifiek gericht naar meestappers.

- 1. Deelnemen aan een activiteit tijdens de voorbereiding. Dit geeft aan de jongeren de mogelijkheid om kennis te maken met de meestappers want hoe kunnen ze onderweg**

uitkijken naar iemand die ze nog nooit hebben gezien? Even een woordje over de voorbereiding. Alvorens de jongeren en de begeleider hier vertrekken verblijven zij gedurende een aantal dagen in één van onze centra. Tijdens deze dagen worden er een aantal activiteiten gepland: vooral stappen, maar ook groepsvormende zaken zoals bvb. touwenparcours of mountainbiken of kajakken of..., een aantal groepsgesprekken, ontspannende bezigheden zoals massage of naar de film gaan,... Aan sommige van deze activiteiten kunnen meestappers deelnemen. Het schema van de voorbereiding wordt kort voor de start opgesteld door de projectverantwoordelijke en je kan bij hem/haar informeren aan welke activiteiten je kan deelnemen. Ook de begeleider van het project weet zodra het is samengesteld hoe het schema van de voorbereiding er zal uitzien. Indien het groepje of het Oikotenteam om de een of andere reden een bepaalde meestapper niet ziet zitten kan deze nog steeds worden geweigerd.

2. Eveneens lijkt het ons zinvol dat de meestappers aanwezig zijn op de afscheidsreceptie (de avond voor het vertrek). Het is het moment waarop er afscheid kan worden genomen van familie en vrienden. Voor elke jongere die deelneemt aan een project stelt Oikoten een overeenkomst op waarin belangrijke partijen (jongere zelf, Jeugdrechter, familie, begeleider,...) worden opgenomen. De overeenkomst wordt tijdens deze receptie plechtig ondertekend. Daarnaast is het ook het moment dat de projectverantwoordelijke met alle meestappers even apart gaat zitten om de periodes in mekaar te passen.

Voor je aan je meestaptijd vertrekt, informeer je best bij de projectverantwoordelijke hoe het loopt en of ze op schema zitten (je krijgt een routeboekje)... wat je nog extra kan meenemen voor het groepje.

Ook nadien horen we graag hoe het jou en het groepje is vergaan. Bel ons even op!

3. Laat tijdig weten indien jouw planning verandert, de stappers kijken immers uit naar je komst.
4. Informeer bij de jongeren en de begeleider wat ze over het project vertellen tegen mensen onderweg. Er wordt hen immers vaak gevraagd waarom ze doen wat ze doen, zeker in de winter. Aan jongeren wordt regelmatig gevraagd of ze niet op school moeten zitten,... Meestal heeft het groepje wel een verhaal klaar. Bvb Dit is een alternatief op naar school gaan, zoiets kan in België. Of de begeleider is mijn oom en aangezien het vakantie is... of wij zijn sympathisanten van Greenpeace en stappen gesponsord door Europa,... Hoe dan ook je vertelt NOOIT zonder toestemming van de jongeren waar het precies om gaat. In praktijk is het meestal zo dat zij zelf soms wel iets meer vertellen aan mensen onderweg of met de begeleider bespreken welke uitleg mag worden gegeven.



6. Wat moet dat kosten?

Indien je een meestapper-toekomstig begeleider bent en op vraag van Oikoten naar het groepje reist krijg je een vergoeding voor je vervoersonkosten (tarief taxistop). Andere meestappers

moeten zelf hun vervoer bekostigen en organiseren hoe ze bij het groepje geraken. Verder in deze tekst vind je nog tips.



De dagelijkse kost:

Aangezien het groepje leeft van een beperkt budget wordt van jou hetzelfde verwacht. Je draagt dit budget bij aan de groepskas die wordt beheerd door de begeleider. Het gaat hierbij om een bijdrage voor het eten. Deze bedraagt 9,57 euro. De stappers hun dagbudget is 3,03 euro (per persoon) ruimer: deze 3,03 euro is om de non-food zaken te betalen: shampoo, wc-papier, overnachting op camping of hotel,... We gaan ervan uit dat je als meestapper je eigen gerief bij hebt en dus niet moet teren, noch moet bijdragen aan de kosten die de jongens/meisjes hiervoor maken. Dit betekent wel dat, indien er een overnachting moet worden betaald, je dit extra bijdraagt op dat moment.

Eens trakteren als meestapper kan, maar is zeker geen must.

7. Hoe geraak je ter plekke en wat als de afspraak fout loopt?

Aangezien de route naar Santiago de Compostela de rode draad vormt in de voettochten is de info hoofdzakelijk op Frankrijk en Spanje gericht. Ook voor andere bestemmingen kan je een aantal websteaks raadplegen.

Er zijn verschillende mogelijkheden om bij de stappers te geraken. Naargelang waar je moet zijn en afhankelijk van je portemonnee en de tijd die je kan investeren kan je kiezen voor één van de mogelijkheden.

Bus: Eurolines: goedkoopste maar niet meest comfortabele manier van reizen. Je kan niet op elke dag van de week reizen en het aantal bestemmingen is beperkter dan met de trein. website: www.eurolines.be en tel: 02/274.13.50.

Trein: is duurder. Indien je lang vooraf boekt daalt de prijs. Indien je over een zelfde traject (of gedeeltelijk over hetzelfde traject) terugrijdt krijg je korting. Je kan info inwinnen in het station of op de website: www.b-rail.be. Op deze site vind je een link naar alle spoorwegmaatschappijen van Europa. Op het telefoonnummer 02/528.28.28 kan je terecht voor info, uren, treinnummers en bestelingen van internationale treinen en TGV's. De Duitse site: www.bahn.de/reiseauskunft is ook een interessante stek om uren, verbindingen, nationaal en internationaal te vinden.

Vliegtuig: Indien je meestapt in Spanje is het best te overwegen. Virgin heeft regelmatig vrij goedkope vluchten naar Madrid. Vanuit Madrid is er een goed bus- en treinet uitgebouwd. Je moet dan wel met de metro naar het bus- of treinstation. In de luchthaven zelf informeer je best op de infostand naar welk station je moet. Zo geraak je zonder al te veel troubels in Pamplona, Burgos, Leon, ... Vanuit die steden kan je dan weer verder naar kleinere stadjes en dorpen. Je kan kijken op de sites: www.airstop.be en op www.virgin-express.com

Voor verder treinvervoer in Spanje kan je surfen op : www.renfe.es. Op die site vind je gedetailleerde info en ook de prijs voor een ticket.

Soms kan het ook interessant zijn om te vliegen met Ryan Air. Zij hebben soms zeer goedkope vluchten vanuit Airport Brussels Charleroi bvb. naar Carcassonne (Zuid-Frankrijk) en nu ook naar Valladolid (Noord-Spanje). Over Londen zijn er ook vluchten naar Pau en Perpignan, Nîmes, Biarritz, Barcelona, ... met goedkope tarieven en goede aansluitingen, de moeite om even te onderzoeken: www.ryanair.com

Indien je in Spanje wil reizen met de bus:

Bijvoorbeeld: je vliegt naar Madrid of Barcelona met Virgin, neemt dan de metro naar het busstation en gaat dan met de bus verder.

Voor info over de bussen kan je kijken op : www.alsa.es en op www.continental-auto.es of ... De moeilijkheid hierbij is dat er verschillende busmaatschappijen zijn en die rijden naar verschillende bestemmingen. Ze vertrekken dan ook nog eens uit verschillende stations. Maar bussen zijn iets goedkoper dan de treinen, rijden stipt en zijn eveneens luxueus.

Mogelijkheden Taxistop: www.taxistop.be of tel:070/222.2912. Kantoren in Gent, Brussel en Waver.

Eigen wagen: kan natuurlijk ook. Indien je hem verschillende dagen laat staan in een dorp kan je je bvb. tot de rijkswacht wenden en melden dat je auto enkele dagen op jou wacht of in het dorpscafé of bij een particulier, ... Dit maar om te voorkomen dat de autochtonen zich zorgen gaan maken over die auto die al dagenlang op eenzelfde plaats staat en eveneens ter voorkoming van diefstal, ... Indien je info wil over de kortste route of de snelste of ... kan je surfen op: www.mappy.com of www.shellgeostar.com

Je kan altijd bij de projectverantwoordelijke informeren naar mogelijkheden. De organisatie van je reis zal je zelf moeten doen. Graag hebben we dat je vooraf nog eens even contact opneemt met de projectverantwoordelijke. Zo weet je of alles o.k. is en of de stappers nog op schema zijn.

Indien je niet op het afgesproken moment ter plekke geraakt verwittig je de projectverantwoordelijke (tijdens de kantooruren op Oikoten, 's avonds thuis) of een van de collega's. Je vindt de telefoonnummers in het routeboekje (=boekje met de route, informatie over de postadressen, telefoonnummers van meestappers en werknemers van Oikoten. Het wordt verspreid op de afscheidsreceptie). De PV (projectverantwoordelijke) kan het groepje inlichten als zij bellen.

De afspraakplaats met de stappers is aan de kerk, tenzij anders is afgesproken. Daar laat je een bericht en dat doet het groepje ook. In een dorp met één kerk is er geen probleem. Indien er meerdere kerken zijn informeer je naar de HOOFDKerk, in het centrum. In Spanje wordt er vaak afgesproken aan de albergue of de refugio. Dat zijn speciale pelgrimshuizen voor stappers onderweg.



8. Wat neem je mee...

Net zoals de stappers moet je volledig uitgerust zijn. Afhankelijk van het seizoen heb je verschillend materiaal nodig. Er bestaat een mogelijkheid om op Oikoten materiaal te lenen. Informeer hiervoor tijdig, want eens het is uitgeleend... Je moet hierbij ook beseffen dat het om tweedehands materiaal gaat, de nieuwe spullen worden voorbehouden voor de jongeren.

Naast **volledigheid** is het eveneens belangrijk dat je de bepakking **zo licht** mogelijk houdt, je moet immers alles op je rug dragen. Indien je reeds een gewicht van 20 kilo torst zonder dat je water en eten bij hebt dan ben je te zwaar beladen. Ideaal is het om met niet meer dan een 15 kilo te vertrekken. (hierbij hou je er best rekening mee dat wintermateriaal zwaarder is dan zomergerief.)

Aangezien het meestal om stapprojecten gaat, is de checklist daarop gebaseerd. Dat bij een fietsproject enige aanpassing aan deze lijst is vereist is evident: bvb. fietszakken, reparatiegerief,...



Checklist:

- *Rugzak.
- *Rugzakhoes (hoeft niet indien je een regenponcho bij hebt)
- *Lichtgewicht tent met eventueel een extra plastic grondzeil (stuk plastic op maat van het tentgrondzeil: beschermt en isoleert je tent extra)
- *Slaapzak en eventueel fleecе binnenslaapzak(winter) en of zijden of katoenen binnenslaapzak(zomer),
- *Slaapmatje
- *Stapschoenen en 2 of 3 paar stapkousen,
- *Reserveschoeisel voor 's avonds (sandalen, slippers,...)iets licht en comfortabel dat je voeten de gelegenheid geeft te ademen.
- *Regenjasje en eventueel regenbroek, en of poncho, eventueel getten.
- *Toiletgerief: je hoeft geen nieuw stuk zeep of een volle bus shampoo mee te nemen, giet ev. over in kleine potjes. Washandje en kleine of lichtgewicht handdoek. Tip: een sjaal bvb. arafat-sjaal kan uitstekend dienst doen als handdoek. Tandborstel, tandpasta, shampoo (is ook uitstekend om je kledij te wassen), scheergerief voor de mannen...

Kledijtips:

- *Lange broek (jeans weegt veel, droogt slecht en is van vrij ruw materiaal: geen aanrader) wel een andere gemakkelijke broek (Eventueel fleecеbroek of trainingsbroek).
- *2 T-shirts
- *Fleecе trui of andere lichte... in de winter kan het interessant zijn te werken met verschillende dunnere lagen. Voordeel: het is warmer en je kan afpellen als het te warm is tijdens het stappen.
- *ondergoed (3tal slipjes, wassen moet je toch. Voor de vrouwen: inlegkruisjes zijn nog zo gek

niet)

*Voor de winter: extra warme onderkledij, ev. Thermisch ondergoed.

*specifiek koudere periodes: muts, sjaal, handschoenen,...

*eventueel een short, zwemgerief,...

*Eetgerei: bord of gamel of plastic doos (bord) om uit te eten (tuperwaredoos heeft het voordeel dat je er ook overschotjes in kan mee nemen)

*beker, bestek en goed snijdend mes.

*Drinkbus (een gewone petfles kan ook dienst doen: is licht en makkelijk vervangbaar)

*Eventueel een extra kookpot en kookvuurtje indien de groep het vraagt.

*Varia: zaklamp, kompas, eventueel fototoestel, schrijfgierief en papier, het routeboekje van het groepje, wc-papier.

*zomer: zonnebril en zonnecrème.



*Je identiteitskaart en reistickets.

Bij een aantal mutualiteiten heb je nog een formulier E111 nodig om geneeskundige verstrekkingen te genieten in het buitenland. Bij andere heb je enkele het telefoonnummer van de 'world assistance' nodig. Informeer even bij je ziekenkas.

Zorg ervoor dat je geen materiaal hoeft te gebruiken van de stappers. Alles wat ze bij hebben, hebben ze nodig. Informeer voor je vertrek op Oikoten (bij de projectverantwoordelijke) of je nog iets extra's moet meenemen voor het groepje, of ze op schema zitten,...

Breng geleend materiaal zo snel mogelijk terug naar Oikoten na je terugkeer. Was de spullen NIET zelf want het meeste materiaal moet met speciale producten worden behandeld.



9. Algemene tips voor je vertrekt.

Maak voordien al eens een wandeling met je rugzak. Indien dit voor jou de eerste keer is kan je beter vooraf weten en voelen hoe zwaar die rugzak weegt, hoe je je tent moet opzetten,.... Het is immers de bedoeling de boel te ontlichten, indien je op het groepje gaat wegen schiet je aan het doel voorbij.

Dit wil evenmin zeggen dat je enkel superfit aan dit tochtje kan beginnen, erg vaak lukt dat toch niet. Sommige jongeren vinden het leuk om vast te stellen dat ook meestappers kunnen afzien en 's avonds moe zijn... ze herkennen het. Regelmatig zie je dat ze met hen te doen hebben en hen al eens extra in de watten leggen. En soms willen ze vooral in de watten worden gelegd want het is toch 'hun project' en de meestappers komen toch voor hen, ... en soms...

Goed stretchen vóór het vertrek, tussendoor en na het afleggen van de kilometers is een aanrader. Het kan spierverrekkingen en stijfheid voorkomen. Veel water drinken, ook bij koud en weinig dorstig weer, helpt om ontstekingen te voorkomen.

Het communicatiemiddel tussen de stappers en het thuisfront is de goeie oude brief. In het routeboekje vind je de nodige info betreffende de mogelijkheden om te schrijven: Poste Restantes en Lista de Correos. Voor hen is het leuk en ondersteunend post te krijgen!!



10. meestappen als partner, kind of goeie vriend(in) van de begeleider

De begeleiders laten bij hun vertrek vele mensen voor langere tijd achter zich. De meeste van hen houden tijdens de tocht geregeld contact met de geliefden thuis, maar sommige begeleiders worden zo opgeslorpt door het tochtgebeuren dat dit contact verwatert. Dat is niet simpel voor een partner die achterblijft in België, soms met enkele kinderen

Vele begeleiders stellen hun partner voor om tijdens de tocht een stukje mee te komen stappen, in de hoop op wat steun en om de banden tijdens die enkele dagen wat aan te trekken. Wij steunen dit voluit en we zien dat dit vaak een erg deugdlozende ervaring is voor begeleider, partner en jongere(n).

Wel zien we dat begeleiders ook tijdens het meestappen van een geliefde toegespitst blijven op de jongere(n) waarmee ze onderweg zijn. Voor de partner is dat niet altijd gemakkelijk te begrijpen, die wil immers van de gelegenheid gebruik maken om wat bij te praten, om te zeggen hoezeer de andere thuis wordt gemist, eventueel zelfs om sluimerende relatieproblemen uit te praten. Daar heeft de begeleider op zo'n moment soms weinig oor voor en dat kan frustrerend zijn.

Het gebeurt ook dat we horen van meestappers dat ze verschoten zijn van hun partner/begeleider. Iedereen weet uit ondervinding dat mensen in nieuwe, onbekende omstandigheden anders reageren dan in de routine van thuis. De tocht is voor onze begeleiders, zoals voor de jongeren, een bijzonder ingrijpende gebeurtenis. Oude gewoontes maken in de loop van de weken en de maanden plaats voor geheel andere, de verantwoordelijkheid en de stress die zo'n tocht vaak meebrengen, kunnen maken dat bij begeleiders heel andere stukken van hun persoonlijkheid op de voorgrond treden. Dit kan voor een partner, die gaat meestappen, confronterend zijn.

Ook voor een goeie vriend(in) of een kind van de begeleider is meestappen een sterke, vaak positieve, soms confronterende ervaring. Zoon of dochter vertellen ons vaak hoe fier ze zijn op hun papa omdat die zo'n onderneming aangedurfd heeft. Maar soms horen we ook dat een begeleider verward kan geraken in de dubbele rol van begeleider en ouder op het moment dat een eigen kind komt meestappen. "Ja maar, thuis mag dit wel, papa", kan een begeleider in verlegenheid brengen.

Laat dit alles je echter niet tegenhouden om mee te gaan stappen met je partner, ouder of vriend. Hou er wel rekening mee dat je geliefde je, na al die jaren dat je mekaar kent, nog kan verrassen.

11. Zijn er nog contacten na het project?

Na je terugkomst, belt de projectverantwoordelijke jou om te vragen hoe het ging op tocht.

Bij de thuiskomst van de stappers plannen we een terugkomstreceptie. Een drietal weken voor het einde van het project ontvang je hiervoor een uitnodiging.

En omdat we van feesten houden, brengen we minstens om de twee jaar alle jongeren, begeleiders, meestappers en andere betrokkenen van de voorbije jaren bijeen op de wei van Oikoten om hen te voeden en te laven met allerlei lekkers.

Verder zijn er geen officiële momenten waarop je nog met Oikoten te maken krijgt maar het spreekt voor zich dat je contact mag blijven houden met ons, maar zeker ook met de jongere(n) en met de begeleider. Je maakte uiteindelijk deel uit van een belangrijk stukje van hun leven.

12. Hoe geraak je op Oikoten?

Zie bijgevoegde plannetjes.

13. Tot slot...

Misschien heeft deze tekst je afgeschrikt, of heb je het gevoel dat je onmogelijk de verwachtingen zal kunnen inlossen of maak je je zorgen over de praktische kant of... Wat hier beschreven staat is algemene informatie en elke tocht blijft uniek en apart.



VEEL MEESTAP-, MEEFIETSGENOT!!!!

