



Learnings bij het  
organiseren van een  
Vrijheidsmaaltijd voor  
jongeren

**2025**

# Vergroot je netwerk en verruim je blik

Mogelijk gemaakt door Madurodam Kinderfonds



Tip

Bekijk hier  
foto's en een  
video voor een  
impressie!



# EEN BIJZONDERE ONTMOETING AAN TAFEL

## **Vrijheidsmaaltijd nieuwe traditie op 5 mei**

Sinds 2012 zijn Vrijheidsmaaltijden een nieuwe traditie op 5 mei en leveren bijzondere ontmoetingen aan tafel. Het is een manier om op Bevrijdingsdag mensen samen te brengen. Tijdens het eten (ontbijt, brunch, lunch of diner) kun je elkaar ontmoeten, verhalen delen en samen vrijheid vieren.

Aan tafel sta je met elkaar stil bij het belang van vrijheid en hoe wij met elkaar deze vrijheid kunnen behouden. Jaarlijks tekent een bekende chef-kok voor de Vrijheidssoep; die een vast onderdeel is van het menu. Nationaal Comité 4 en 5 mei is initiator van de Vrijheidsmaaltijd. Bij Vfonds kun je financiering aanvragen.

Al breng je vier jongeren bij elkaar, iedereen kan een mooie verbinding maken op deze bijzondere feestdag.

“ Op  
Bevrijdingsdag  
kan iedereen  
een maaltijd  
organiseren, hoe  
klein ook, ”

# INTRODUCTIE



**Noor, 16 jaar**

*Burgemeester Madurodam 2024*

“De Vrijheidsmaaltijd op 5 mei 2024 was een fantastische en vooral hele gezellige ervaring! We kregen niet alleen heel lekker eten, maar ook entertainment van verschillende muzikanten. Daarbij zit je aan tafel met allerlei onbekenden, je leert elkaar zo op een leuke manier kennen, waar in mijn geval nieuwe vriendschappen uit zijn ontstaan! Ik vind het belangrijk dat jongeren samen worden gebracht en dit is volgens mij de perfecte manier. Je komt hier mensen tegen die je anders nooit zou ontmoeten en dat maakt het zo bijzonder.”

**“Door de maaltijd  
zijn nieuwe  
vriendschappen  
ontstaan”**



**Eline, 18 jaar**

*Wethouder Madurodam 2024*

**“Met mijn vrienden  
zou ik hier nooit  
over praten”**

“Vorig jaar, op 5 mei 2024, zat ik aan een lange tafel in Amare met verschillende jongeren die ik nog niet kende. Het entertainment van die middag en het heerlijke eten waren top, maar het waren de gesprekken met elkaar die ons verbonden, waardoor ik de anderen echt leerde kennen. Het thema: vrijheid. Eén woord dat iedereen anders beleeft. Dat werd voor mij deze middag weer bevestigd.

We spraken over zaken waar ik met mijn vrienden, laat staan onbekenden, nooit zomaar over zou praten. Over wat het betekent om vrij te zijn in Nederland, maar je toch gevangen te voelen in je hoofd, je lichaam, je buurt of zelfs thuis. Tijdens de gesprekken werden er verschillende perspectieven ingebracht, ook perspectieven waar ik zelf nog niet eerder over had

nagedacht. Hierdoor realiseerde ik me dat we vaker stil mogen zijn dan maar te blijven praten en juist naar elkaar moeten luisteren. Dan leer je elkaar pas echt kennen!

Het was bijzonder om te zien hoe snel een gevoel van verbondenheid ontstond. Simpelweg door naar elkaar te luisteren en open te staan voor elkaars verhalen. Deze ervaring heeft mij laten zien dat echte vrijheid niet alleen gaat over beperkingen die wij ervaren, maar ook over de mogelijkheid om jezelf te uiten en gehoord te worden. Het samenbrengen van jongeren op deze bijzondere dag heeft mij geleerd dat we, ondanks onze verschillende ervaringen, veel van elkaar kunnen leren en dat dit ons dichter bij elkaar brengt. De Vrijheidslunch was hiervoor een mooie gelegenheid!”





# JONGEREN UIT HUN BUBBEL

## **Waarom een Vrijheidsmaaltijd voor jongeren?**

De essentie van de Vrijheidsmaaltijd is een bijzondere ontmoeting tussen mensen. De meeste Vrijheidsmaaltijden in Nederland zijn gericht op en worden bezocht door ouderen of ouders met (jonge) kinderen. Jongeren (12-18 jaar) worden hiermee overgeslagen. Madurodam Kinderfonds vindt het belangrijk dat er meer Vrijheidsmaaltijden voor (en door) jongeren komen. Zo trekken we jongeren uit hun eigen bubbel

en leren ze anderen kennen. Ze vergroten daarmee hun netwerk en worden zich bewuster over thema's als vrede en vrijheid én de rol die zij hierin hebben om deze te bewaren.

Jongeren hunkeren naar het ontmoeten en leren kennen van andere jongeren. Ze zijn bewezen nieuwsgierig naar elkaars verhalen en vinden het belangrijk om te connecten met jongeren buiten hun eigen bubbel. De Vrijheidsmaaltijd sluit daar als format goed bij aan. Ga jij de uitdaging met ons aan?

**“Jongeren  
zijn bewezen  
nieuwsgierig  
”**

# HOW WE DID IT!



## TERUGBLIK 2023 EN 2024

*"Ik heb wel 5 nieuwe mensen leren kennen!" – Doortje (17).*

Juist dát is de essentie van de Vrijheidsmaaltijd. Verbinden en ontmoeten. Claude (16) en Hailey (17): "Ook al kenden wij elkaar al, een Vrijheidsmaaltijd is een andere manier om bij vrijheid stil te staan. Het is gezellig en je zit met allerlei mensen aan tafel." Semmie (11) kwam met zijn zus mee, die zat wel ergens anders in de zaal. "Ik vind het heel leuk dat ik met haar mee kon, anders had ik dit denk ik niet gedaan. Ik wist niet goed wat ik moest verwachten, maar het was een leuk programma."

Madurodam Kinderfonds organiseerde de afgelopen twee jaar een Vrijheidsmaaltijd speciaal voor jongeren tussen de 12 – 18 jaar. Op 5 mei 2023 in Madurodam en op 5 mei 2024 in Amare Den Haag. Op beide Vrijheidsmaaltijden mochten we ruim 100 jongeren uit diverse wijken in Den Haag ontvangen. Het programma wisselden we af met 1-op-1 interacties, samen eten en een plenair programma van dans en muziek. Juist de combinatie van de verschillende onderdelen, zorgde ervoor dat we het doel behaalden: verbinding leggen en bewustwording van het belang van vrijheid en de rol die jongeren hierin hebben om deze te behouden. Twee moderators loodsten onze gasten door het programma heen.



#### Top 5 learnings

1. Zorg dat jongeren zelf andere jongeren meebrengen en doorbreek zo vaste patronen.
2. Voeg programma toe vanaf 25 personen.
3. Zorg voor genoeg tijd voor ontmoeting en interactie.
4. Een moderator kan verbinden en interactie stimuleren.
5. Zoek partners (financieel, organisatorisch en werving).



# VRIJHEID WILLEN WE ALLEMAAL BEHOUDEN

## Wil jij hieraan bijdragen?

Iedereen kan een Vrijheidsmaaltijd organiseren. Het gebeurt vaak vanuit bestaande organisaties zoals bijvoorbeeld sportvereniging, buurthuis, soos, wijkcentrum, kerk of scouting. Omdat de Vrijheidsmaaltijd altijd op 5 mei plaatsvindt, en Bevrijdingsdag in de meivakantie valt, wordt de organisatie niet door scholen gedaan. Deelnemen aan een Vrijheidsmaaltijd is over het algemeen gratis. Dit is geen voorwaarde. Je kunt een bijdrage vragen in geld of op een andere manier.

Stel je organiseert een maaltijd vanuit je hockeyclub, buurthuis of kerk, dan is het heel belangrijk dat er naast jongeren uit je eigen vaste kring, ook jongeren buiten de bubbel deelnemen. Dat kan heel makkelijk door de jongeren uit eigen kring te vragen om een vriend mee te nemen uit een andere kring. Zo ontstaan er nieuwe ontmoetingen en verbindingen en dat is immers het doel van de Vrijheidsmaaltijd.



**Elke Botje**

*manager Madurodam Kinderfonds*

“We merken dat dit concept werkt. Het past bij wat jongeren nu zoeken. De ontmoetingen en het praten met elkaar over vrijheid geeft op een betekenisvolle manier invulling aan Bevrijdingsdag. We vinden het belangrijk dat er meer Vrijheidsmaaltijden voor jongeren komen. Zodat we écht zorgen dat jongeren met elkaar in gesprek gaan én elkaar daardoor beter leren kennen.”



# STAPPENPLAN



### **Tijd en locatie**

De datum ligt al vast, maandag 5 mei 2025, nu de tijd en locatie nog.

### **Organisatiegroep**

Stel een groep samen waarmee je het gaat organiseren. Het liefst ook mét jongeren. Houd je team wel beperkt tussen de 2-5 personen.

### **Vorm**

Bedenk samen met jongeren in welke vorm je de maaltijd wilt organiseren (moment van de dag, buffet/uitgeserveerd, eten zelf meenemen of alles zelf maken, financiële bijdrage vragen en/of sponsoren zoeken).

### **Programma**

Geef invulling aan: programma, interactie en eten. Zoek moderator(s), gespreksleider(s) en entertainment.



### **Financiën**

Zet de kosten op een rijtje. Vraag op tijd geld aan bij Vfonds. Zoek eventueel sponsors zoals gemeente of supermarkt of vraag een bijdrage aan iedere deelnemer.

### **Werving**

Bedenk hoe en hoeveel je jongeren wilt werven, maak hier communicatiemiddelen voor. Zorg voor een (digitaal) aanmeldformulier.

### **Partners**

Welke partners kunnen je helpen bij locatie, werving jongeren, eten, entertainment, financieel?

### **Vrijwilligers**

Zoek vrijwilligers die het leuk vinden om bij te dragen aan de organisatie.



### **Draaiboek**

Maak een draaiboek voor de dag: wat, waar, wanneer en door wie en een actielijst: van borden tot bestek, licht, geluid en cadeautjes voor wie meewerkt. Verdeel de taken!

### **Beeldmateriaal**

Maak foto's en filmpjes zodat je deze voor je PR en in de toekomst kan gebruiken. Vraag hiervoor iemand die goed kan fotograferen en bespreek van tevoren wat je terug wil zien.

### **Evaluatie**

Terugblikken en evalueren met je team, vrijwilligers die hebben geholpen én de deelnemers.

# ETEN, INTERACTIE & PROGRAMMA

1. Zorg dat iedereen gemixt zit (hoe spannend ook) en nieuwe mensen kan leren kennen aan tafel.
2. Maak tafels niet té groot, zodat er letterlijk ruimte voor gesprek blijft.

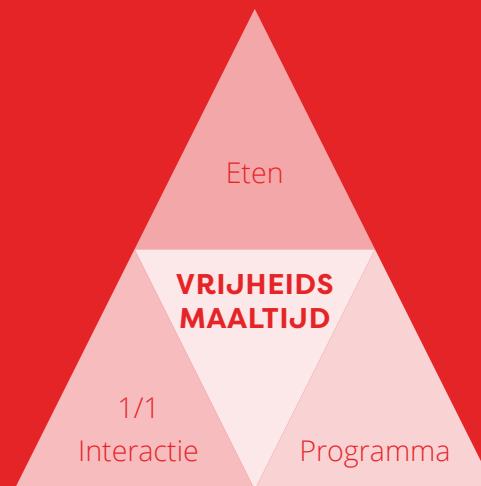
## DE ELEMENTEN VAN EEN VRIJHEIDSMAALTIID

Drie elementen zijn tijdens een Vrijheidsmaaltijd met elkaar verbonden.

- Zorg voor leuke, simpele gerechten op het menu om samen te delen.
- Er moet ruimte zijn voor 1-op-1 interacties; de echte ontmoeting/het gesprek.
- Een plenair programma of entertainment geeft inspiratie en gesprekstof. Daarin kun je duidelijk stilstaat bij het doel van de Vrijheidsmaaltijd.

## HOE LANG DUURT HET?

De Jongerenvrijheidsmaaltijd van Madurodam Kinderfonds duurde -exclusief ontvangst- ongeveer 2 uur. Per onderdeel is er ongeveer 40 minuten tijd. Je kunt het programma langer of korter maken, goed om ervoor te zorgen dat de drie onderdelen in balans blijven. Zie ons draaiboek van afgelopen jaar in de bijlage.





# Je kunt een ontbijt, brunch, lunch of diner organiseren, als het maar op 5 mei is. In alle culturen is eten een belangrijk moment voor verbinding. De maaltijd open je met een toast en de Vrijheidssoep.

## HET MENU

Uiteraard staat de Vrijheidssoep op het menu. Vers bereid naar landelijk recept (zie website [4en5mei.nl](http://4en5mei.nl)) of opgewarmd uit blik. Bij de soep kun je gerechten, brood of andere lekkernijen serveren. In buffetvorm of uitgeserveerd. Je kunt kiezen voor een cateraar, zelf met vrijwilligers koken of alle gasten iets mee laten brengen. De mogelijkheden zijn eindeloos.

## TAFELSCHIKKING

Dek de tafel zodat iedereen bij aankomst kan inschuiven en zorg dat de gasten zich mixen. Haal bekende groepen uit elkaar. Het gaat immers om nieuwe mensen leren kennen in een veilige omgeving, met 1 vriend(in) samen aan een tafel zitten is natuurlijk geen probleem. Je kunt bij aanmelding tafelnummers of kleuren uitdelen zodat je gasten automatisch gemixed worden.

## TAFELGROOTTE

Maak de tafels niet te groot zodat je ook echt gesprekken kunt voeren met elkaar. Denk hierbij aan zowel de lengte van de tafel als de breedte. 'Biertafels' of 'picknicktafels' zijn over het algemeen smal waardoor je makkelijk een gesprek met je tafelgenoot aan de overkant van de tafel aan kan gaan.



**PROGRAMMING**

Vanaf 25 deelnemers

**Als je een Vrijheidsmaaltijd organiseert, is het goed om na te denken over een programma. Ons advies dit te doen als je meer dan 25 gasten hebt maar bij minder gasten mag het natuurlijk ook. Zo krijg je een gevarieerde bijeenkomst met ruimte voor interactie en een ervaring. Het inhoudelijke thema is duidelijk: vrijheid.**

#### **THEMA**

Het thema van de lunch is vrijheid. Je kunt dit voor, door en met jongeren samen invullen zodat je aansluit bij hun belevingswereld. Jongeren worstelen over het algemeen met hun identiteit en ook met alles wat er nu gebeurt in de wereld. Er zijn veel aftakkingen of perspectieven te kiezen. Wil je het over oorlog toen of vrijheid nu hebben, of juist hoop voor de toekomst bieden? Het is mooi als het thema, de gespreksonderwerpen en gespreksvragen de gasten nieuwe inzichten geven.

#### **OPENING**

Waardeer en bedank jongeren bij het openingswoord voor hun komst en dat ze open staan om kennis te maken met anderen! Ook is het een goed moment om uit te leggen waarom jij als organisator dit organiseert.

#### **LUCHTIG**

Houd het luchtig door de gesprekken af te wisselen met muziek, zingen of bewegen; Bevrijdingsdag blijft een dag voor vieren.



**Lucy Zuiderwijk**  
*programmeur en producent*  
*Vrijheidsmaaltijd*  
*Madurodam Kinderfonds*

“Ik heb voor beide edities het programma geproduceerd, dat paste bij de doelgroep. Zo gaven we het abstracte thema vrijheid op een laagdrempelige manier meer handen en voeten. Daarbij was het uitgangspunt altijd dat het veilig is, er gelachen kan worden én het gezellig is! Ik gun het alle jongeren om op deze manier bij elkaar te komen.”

## **MODERATOR**

Als je een inhoudelijk programma maakt met diverse onderdelen, is het verstandig een ‘moderator’ te regelen. Dat is een gespreksleider die open vragen stelt, in gesprek gaat en kan samenvatten voor de groep. Ook leidt hij of zij de deelnemers van de maaltijd door het programma heen. Belangrijk dat de moderator bekend is met de doelgroep óf zelf uit de doelgroep komt. Dit verlaagt de drempel om te reageren op vragen die hij/zij stelt. Zorg dat deze persoon vanaf het begin aanwezig is en iedereen persoonlijk welkom heet.

## **VOOR & DOOR JONGEREN**

Zorg dat het programma jongeren aanspreekt óf beter nog door/met jongeren is gemaakt. De aandachtspanne blijft zo in orde en geeft ‘voer’ voor het gesprek aan tafel. Wij kozen voor afwisseling met speeches, spoken word, muziek en dans. Uiteraard kun je lokaal talent laten schitteren.

Tip: benader een lokale cultuurmakelaar om gezamenlijk een programma op te stellen.

## **ARTIESTEN SCHUIVEN AAN**

Als je artiesten een rol geeft in je programma, laat hen dan ook aanschuiven bij de maaltijd door tussen de gasten te gaan zitten. Zorg dat zij aanwezig zijn zodra de deuren opengaan. Dit geeft de artiesten de kans om in gesprek te gaan met de jongeren, maakt het authentiek en geeft jongeren daarna meer begrip voor wat ze op het podium zien.



### learnings

1. Vanaf 25 personen is een programma verstandig.
2. Kies een luchtig invulling van het inhoudelijke thema Vrijheid in samenspraak met jongeren.
3. Zorg voor voldoende afwisseling en houd genoeg tijd voor de 1-op-1 interactie.
4. Voor een culturele invulling kun je samenwerken met een lokale cultuurmakelaar.
5. Laat artiesten en moderator vanaf start zich mixen onder de jongeren en aanschuiven aan tafel.

# INTERACTIE



## Handvaten

**Interactie kun je op meerdere manieren stimuleren. Het belangrijkste is een bijzondere ontmoeting aan de eettafel. De onderstaande elementen geven je handvaten.**

### GESPREKSKAARTEN

Het Nationaal Comité 4&5 mei heeft gesprekskaarten beschikbaar. Leg deze op de tafels, zij zijn een hulpmiddel mocht het gesprek stilvallen. Laat de moderator hier vooral naar verwijzen bij de opening

### MODERATOR

Een moderator kan de interactie aanjagen. Wij gebruikten twee moderators; een volwassene en een jongere. Mocht je gebruik gaan maken van een moderator houd dan rekening met:

- ervaring met interactie tussen jongeren;
  - snappen wat je thema/inhoudelijk voor ogen hebt;
  - enthousiast, flexibel, uitdagend;
  - hij/zij een veilige omgeving creëert waar iedereen zichzelf mag zijn.
- Het is noodzakelijk een voorgesprek met de moderator te hebben.

### PLENAIRE VRAAG ALS TAFELGESPREK

Het helpt bij de Vrijheidsmaaltijd om ieder plenair onderdeel af te sluiten met een open vraag of opdracht om aan tafel te bepreken. Na deze interactieronde gaat de moderator in de zaal 'hengelen' naar de besproken ervaringen.

Voorbeelden:

- **Wat is jouw gevoel van vrijheid?**
- **Is vrijheid voor jou vanzelfsprekend en waarom?**
- **Wie is er verantwoordelijk voor vrijheid?**
- **Hoe speelt vrijheid een rol in vriendschap?**
- **Hoe kun jij zelf vrijheid behouden?**
- **Wat moeten we samen/met elkaar doen om vrijheid te behouden?**
- **Wanneer voelde jij je onvrij?**

Vragen die de moderator kan stellen bij het 'hengelen'

- **Wat is er naar boven gekomen tijdens het gesprek?**
- **Wat vinden de jongeren aan de tafel van de discussievraag?**
- **Is er een jongeren die centraal een verhaal/mening wil delen?**

De gespreksleiders (zie volgende pagina) kunnen daarbij als een linking pin fungeren.



GESPREKSLEIDERS (UNDERCOVER)

## **Om aan tafel een veilige sfeer te creëren én de gesprekken aan tafel op gaan ge brengen adviseren wij gespreksleiders aan tafel te zetten.**

Het eerste jaar hadden zij en public deze rol. Het tweede jaar waren onze gespreksleiders ‘undercover’ oftewel de gasten aan de tafels wisten niet van hun rol. Dit pakte beter uit!

De gespreksleider gaat als motivator om het gesprek met en tussen de jongeren aan ook al ken je elkaar niet. Zo voelen ze zich welkom, en kunnen ze door grapjes, verhalen en wedervragen echt de verbinding met elkaar aangaan. Het is geweldig als het hen lukt om meer de verdieping in te gaan en jongeren meer leren

over elkaar en de manier waarop ze naar vrijheid kijken en wat ze samen kunnen doen om deze te bewaken.

De gespreksleiders hebben bewezen dat hun rol nodig is om jongeren hun verhaal te laten delen, kwetsbaarheid te laten tonen, en de jongeren uit te nodigen naar elkaar te luisteren. Ook kunnen zij hun dankbaarheid en waardering uitspreken naar de jongeren. Het is een mooie stap dat ze naar het evenement zijn gekomen, nog los van wat de gesprekken opleveren.

RESPECT

Houd er rekening mee dat iedere deelnemer een andere ervaring zal hebben met (on)vrijheid en een andere waarde aan vrijheid en keuzes daartoe zal toekennen. Wie weet zijn er deelnemers gevlucht uit een land in oorlog of komen zij uit een ongewone thuissituatie. Zorg er voor dat iedereen respectvol is naar elkaar. Gespreksleiders, artiesten en moderators kunnen daarin het goede voorbeeld geven. Let vooral op ongepaste opmerkingen en/of grapjes, en benoem zo nodig dat het veel “cooler” is om respect te hebben.







### learnings

1. Gebruik de gesprekskaarten als starter voor gesprek.
2. Start met een kennismakingsspel als gasten elkaar niet (goed) kennen.
3. Zet een moderator in als je een groep vanaf 25 personen hebt.
4. Sluit plenaire onderdelen af met een vraag of opdracht.
5. Ook jongeren kunnen gespreksleider zijn, laat hen dit 'undercover' doen en bereid ze voor.

## HUISWERKODPRACHT VOOR ORGANISATOR/MODERATOR/ GESPREKSLEIDERS

Wat kun je doen ter voorbereiding op een rol als gespreksleider? Denk na over jouw eigen verhaal over vrijheid. Wat betekent vrijheid voor jou? Wat is jouw definitie van vrijheid? Wat is een concrete situatie waarin jij vrijheid/onvrijheid hebt ervaren? Brainstorm hoe jij jouw verhaal in een korte "elevator pitch" van 1 minuut kan delen. Maak je verhaal beeldend en zorg dat het aansluit bij de ervaring van de doelgroep. Mocht het gesprek aan tafel niet loskomen dan kun je jouw verhaal zo uit je mouw schudden en hen hiermee inspireren!

# WERVING

## Maak bekend dat je een Vrijheidsmaaltijd organiseert.

### Werving van jongeren voor de maaltijd

Voor jongeren is de belangrijkste factor om deel te nemen, de kans om andere jongeren te leren kennen, te connecten. Zet dit centraal in je communicatie. Is het event gratis? Dan is het goed om dit te vermelden.

#### VIA EEN NETWERK

Een goed startpunt voor je werving is een netwerk waar jongeren in verenigd zijn zoals een sportvereniging, kerk, scouting etc.

#### MEENEMEN VAN VRIENDEN

Vraag je eigen vriendenkring om allemaal 4 broers, zussen, familieleden of vrienden in de leeftijdsgroep mee te brengen. Het is prima als jongeren in groepen komen. Je kunt ze bij het geven van een plek aan een tafel mixen. Het is een doel om jongeren uit verschillende bubbels met elkaar aan tafel te zetten. Uiteraard mag je wel 2 vrienden bij elkaar aan tafel brengen anders wordt het wel heel erg spannend.

#### VANAF 4 personen

Je kunt al een Vrijheidsmaaltijd organiseren vanaf 4 personen. Maak je eerste maaltijd niet te groot; dat is superspannend en uitdagend. Een groep van 10 jongeren is perfect om mee te starten. Vanaf 25 gasten kun je gaan denken aan toevoeging van programmering.

## START OP TIJD

Begin snel met bekendmaken en actief jongeren vragen (werven) voor je Vrijheidsmaaltijd. Zeker als je dit voor het eerst gaat doen! Start uiterlijk na de voorjaarsvakantie. Bevrijdingsdag valt aan het einde van de meivakantie, je wilt vóór de meivakantie je tafels vol hebben. Er zijn altijd jongeren die zich hebben opgegeven maar niet komen (no show), zorg dat je 10% meer inschrijvingen hebt.

## INSCHRIJVEN

Voor jongeren is het geen drempel om zich in te schrijven via een webformulier en informatie te ontvangen via email of WhatsApp.



### learnings

1. Voor lokale werving van jongeren zijn posters een goed communicatiemiddel, en makkelijk door te sturen via WhatsApp. Zorg wel dat er een QR-code op staat naar het aanmeldformulier.
2. [Meld je Vrijheidsmaaltijd aan](#) op de landelijke 4en5mei.nl website en/of bij de lokale kwartiermaker van de Vrijheidsmaaltijd in jouw gemeente.
3. Zoek partners, lokale jongerenwerkers, buurthuis, AZC, stichtingen gericht op jongeren en werf via je eigen achterban.
4. Via [vrijheidscolleges.nl](#) zijn er ook in het hele land evenementen voor jongeren. Wellicht kun je bij een evenement bij jou in de buurt ook deelnemers voor je maaltijd werven of samen gaan werken.
5. Maak een toolkit met communicatiemiddelen (zoals tekst, poster, flyer, en deel deze via Dropbox of Google Drive met hen. Vraag onze toolkit aan via [ebotje@madusodam.nl](mailto:ebotje@madusodam.nl)



A young woman with long dark hair and glasses is smiling warmly at a table in a restaurant. She is wearing a white t-shirt with a purple circular logo and the word "Crystal" on it. The table is set with a red tablecloth, a glass of red wine, a water carafe, and a vase of purple flowers. Other people are visible in the background, creating a lively atmosphere.

GELD VOOR  
JOUW  
VRIJHEIDS  
MAALTIJD



# FINANCIERING

## **Stichtingen en verenigingen kunnen bij Vfonds subsidie voor de Vrijheidsmaaltijd aanvragen.**

Voor 25 tot 50 mensen, €350,- en voor meer dan 50 personen maximaal €1000,- vanaf 9 december 2024 via [vfonds.nl](https://vfonds.nl)

## **NJR biedt mogelijkheden voor jongeren**

Voor financiering via Ik ben geweldig. Via het programma: Ik ben geweldig kun je een fondsaanvraag doen.

## **Ga ook in gesprek bij je eigen gemeente.**

Sommige gemeenten hebben speciale subsidieregelingen. Zoals Gemeente Den Haag en Rotterdam.

**Uiteraard kun je ook de lokale bakker/supermarkt benaderen voor sponsoring of bijdrage.**

HANDIG  
OM TE  
WETEN



# PRAKTISCHE ZAKEN

## **Kwartiermakers**

Sluit je aan bij de lokale kwartiermakers. Dit zijn aanjagers vanuit een gemeente of Nationaal Comité 4 & 5 mei voor het organiseren van meer Vrijheidsmaaltijden. In de meeste (grote) steden is er een kwartiermaker actief. Heb je hem of haar nog niet gevonden? Mail dan naar [vrijheidsmaaltijden@4en5mei.nl](mailto:vrijheidsmaaltijden@4en5mei.nl) met de vraag of zij je kunnen doorverwijzen.

## **Middelen**

Bij het Nationaal Comité 4 en 5 mei kun je je Vrijheidsmaaltijd aanmelden én bestelling plaatsen voor praktische middelen zoals blikken Vrijheidssoep, gesprekskaarten, placemats en posters.

## **Benodigdhedenlijst**

1. Soepkommen, borden, bestek
2. Feestelijk toastglas en een waterglas
3. Karaffen voor water
4. Hotpot voor soep en soeplepels
5. Overige benodigdheden voor serveren van je lunch
6. Tafelkleden, placemats en servetten
7. Decoratie
8. Gesprekskaartjes

## **Aankleding**

Je kunt kiezen voor aankleding in rood-wit-blauw kleuren. Kijk op de website. Hier kun je inspiratie opdoen. Wij hebben een t-shirt en schort laten maken voor vrijwilligers. Leuk om dit te laten sponsoren!

## **Vrijwilligers**

De uitvoering van de maaltijd doen we samen met vrijwilligers. Een mix van jongeren en volwassenen die het leuk vinden om zich onder jongeren te begeven en te ontdekken wat hen bezighoudt. Naast het bedienen hebben ze een actieve rol in het faciliteren van ontmoetingen.

# WAAR MOET JE REKENING MEE HOUDEN?

## WAT WERKT GOED?

### Successen en best practices

- ✓ Wij kozen voor een evenement rond lunchtijd zodat jongeren niet te vroeg uit bed hoeven en aansluitend door kunnen naar het Bevrijdingsfestival.
- ✓ We hebben (anonieme) gespreksleiders aan tafel; die echt zorgen dat er een goed gesprek op gang komt.
- ✓ Combinatie van een jongere en volwassen moderator stimuleert de interactie.
- ✓ Samenwerken met partners die staan voor verbinding en een netwerk onder jongeren hebben.
- ✓ Maak artiesten/entertainment onderdeel van de maaltijd door ze aan tafel te zetten tussen de jongeren.
- ✓ Werken met vrijwilligers die belangstelling hebben voor jongeren en hun belevingswereld.
- ✓ Door vooraf de deelnemers een plaats toe te wijzen kun je de deelnemers mixen en zit iedereen met nieuwe mensen aan tafel.
- ✓ Poster met QR code om aan te melden werkt onder jongeren goed.
- ✓ Aanmelden via webformulier is voor jongeren geen probleem.
- ✓ Check of er in jouw regio een kwartiermaker is.
- ✓ Meld je maaltijd aan bij Nationaal Comté 4&5 en maak gebruik van hun tools.
- ✓ Vraag op tijd financiering aan bij Vfonds of andere fondsen en/of gemeente en/of sponsoren.
- ✓ De locatie mag een open locatie zijn, waar iedereen kan zien wat je doet mits het een 'veilige' omgeving is voor de deelnemers.

## Uitdagingen

- ✓ Een mix van jongeren vinden die elkaar niet kennen en diverse culturele achtergronden hebben, kost tijd. Je moet hen overtuigen om bij elkaar te komen en bewust maken dat het heel leuk is om deel te nemen aan de maaltijd.
- ✓ Het evenement vindt in/aan het einde van de meivakantie plaats, hierdoor kun je lastiger samenwerken met scholen om jongeren bij elkaar te brengen. Start op tijd met werving en maak gebruik van de netwerken die je al hebt (sportclub, hobbyclub, burens etc).
- ✓ Het is 'makkelijk' om te kiezen voor een vol programma met sprekers en culturele invulling. Het doel is echter het gesprek en ontmoeting. Houd er rekening mee dat hier voldoende tijd voor moet zijn.
- ✓ Voor pers is 5 mei een dag waarop er veel gebeurt. Altijd goed om naar de lokale media een bericht te sturen met wat je gaat organiseren en achteraf een persbericht te sturen met foto's en testimonials van je maaltijd.



### Saskia Bruines

*Wethouder Gemeente Den Haag Financiën,  
Cultuur en Economische ontwikkeling.*

De Haagse wethouder Saskia Bruines was in 2024 voor het eerst bij een Vrijheidsmaaltijd. "Ik vind het erg bijzonder dat jongeren hier op hun vrije zondag tijd voor maken. Ik heb tussen hen aan tafel gezeten en goede gesprekken gehad. Ik vond het mooi om te horen wat hen bezighoudt en vindt het bijzonder dat ze daarover zo open zijn. We kregen best moeilijke vragen om te bespreken. De afwisseling met muziek was erg prettig. Ik was ook erg geraakt door de voordracht van Femke namens Het Vergeten Kind. Zij heeft een moeilijke jeugd gehad. Dat laat zien dat vrijheid veel kanten heeft, en echt voor iedereen anders is."



# TIPS & TRICKS VOOR EEN GOED GESPREK

## **Maak ruimte voor alle deelnemers**

Geef iedereen de kans om hun stem te laten horen. Dit betekent dat je ervoor moet zorgen dat niemand wordt onderbroken of buitengesloten. Geef deelnemers die minder snel praten of stiller zijn juist de ruimte om te spreken. Houd rekening met culturele verschillen en leeftijdsverschillen.

## **Kwetsbaarheid nodigt kwetsbaarheid uit**

Als organisator/moderator/gespreksleider kun je zelf een omgeving creëren waarin deelnemers openlijk hun emoties en gedachten kunnen delen. Dit begint met het delen van je eigen ervaringen en perspectieven. Hierdoor voelen deelnemers zich meer op hun gemak om hun kwetsbaarheid te tonen. Weet dat kwetsbaarheid een teken van kracht is en niet van zwakte, en kan leiden tot meer begrip en empathie.

## **Luister actief**

Een goede gespreksleider luistert actief naar de deelnemers en laat hen hun mening en ideeën delen. Dit betekent dat je de deelnemers aanmoedigt om te spreken, hen laat uitpraten en hen laat weten dat hun bijdragen worden gewaardeerd. Stel open vragen en vat de belangrijkste punten samen om ervoor te zorgen dat iedereen begrijpt wat er wordt besproken.

## **Bewaak de veiligheid en sfeer**

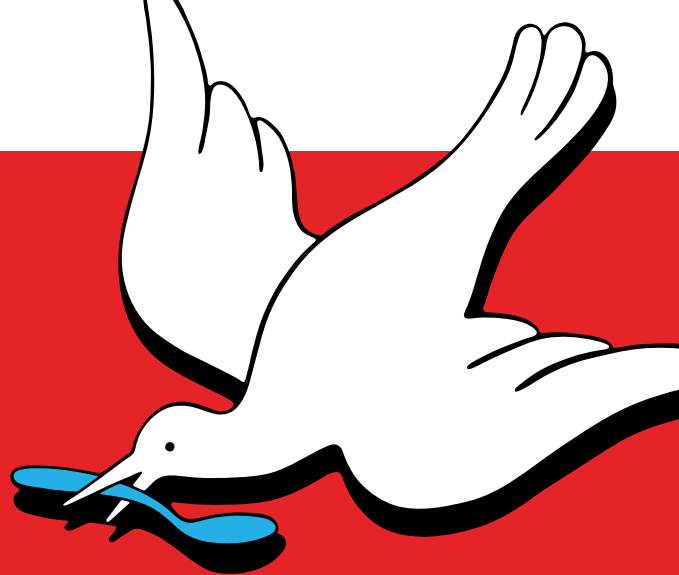
Tijdens een gesprek kan er onverwacht van onderwerp worden gewisseld of kunnen meningsverschillen ontstaan. Hoe krijg je het gesprek weer op de rails? Door te improviseren en bijvoorbeeld te opperen dat we met elkaar naar een oplossing werken of compromis. Je kunt ook benoemen dat we het op bepaalde punten niet eens zijn en dat dat ook mag en daarna te bespreken waar de overeenkomsten zitten.

## Programma van Vrijheidsmaaltijd

<b>8.00 – 11.30</b>	Opbouw locatie, voorbereiden catering, soundchecken entertainment en presentator, briefings voor vrijwilligers en gespreksleiders
<b>11.30-12.00</b>	Inloop van de deelnemers: registratie en verdelen over de tafels door vrijwilligers
<b>12.00-12.10</b>	Opening van het programma met gezamenlijke toast door moderators, introductie kennismakingsspel
<b>12.10-12.20</b>	Kennismakingsspel aan tafel (begeleiding gespreksleiders)
<b>12.20-12.30</b>	1e optreden met als afsluitend een opdracht voor de gasten
<b>12.30-12.50</b>	Serveren van de 1e gang: Vrijheidssoop
<b>12.50</b>	Afruimen soepkommen
<b>12.50-13.05</b>	2e optreden met als afsluiting een opdracht voor de gasten
<b>13.05</b>	Extra lunchgerechten uit serveren (tijdens het eten van de lunch ruimte om de opdracht met elkaar te bespreken)
<b>13.25</b>	Afruimen lunchgerechten
<b>13.25-13.30</b>	3e optreden met als afsluiting een opdracht voor de gasten
<b>13.30</b>	Zoete snacks serveren
<b>13.30-13.50</b>	Interactiemoment aan tafel
<b>13.50-13.55</b>	4e optreden waarbij iedereen meedoet
<b>13.55</b>	Groepsfoto
<b>13.58</b>	Dankwoord en uitnodiging om samen naar Bevrijdingsfestival te gaan
<b>14.00</b>	Einde programma
<b>Na 14.15 uur</b>	Start opruimen

Colofon

**Deze whitepaper is een uitgave van Madurodam Kinderfonds om organisatoren te inspireren een Jongerenvrijheidmaaltijd speciaal voor jongeren te organiseren.**



Concept, organisatie: Elke Botje

Tekst: Sanne Bakker

Opmaak: Studio Piranha

Productie: Lucy Zuidervijk

Foto's: Nikki Born

Met dank aan: Eline en Noor