

Stress InZicht

Groepsles rond het
stimuleren van bewustzijn van
financiële stress

Auteur: Kristien Sestig
Redactie: Marc Van Dievel (BIZ regio
Antwerpen), Kim Verleyen (BIZ
Boom-Mechelen-Lier)
Publicatiejaar: 2022

BudgetInZicht regio Antwerpen

Grote Steenweg 169
2600 Berchem

budgetinzicht@cawantwerpen.be
www.bizregioantwerpen.be

Inhoud

Inleiding	4
Doelstelling	5
Aandachtspunten en randvoorwaarden	6
Aandachtspunten voor de gespreksbegeleider	6
Bandbreedte ook in de groepsgerichte aanpak	7
Psychologische basisbehoeften	7
Valkuilen	8
Praktische tips	8
Groepsles financiële stress	9
1. Welkom	9
2. Afspraken	9
3. Kennismaking	10
4. Wat is stress?	10
5. Wat doet stress met mij?	10
6. Overstap	11
7. Pauze	11
8. Wat doe jij wanneer je (veel) stress ervaart? Wat werkt er?	11
9. Eventueel aanvullen van ideeën	12
10. Per individu noteren waarop inzetten	12
11. Afsluiten	12
Bijlagen	13
Bijlage 1: Theoretische achtergrond stress en schaarste	14
Schaarste	14
Chronische stress	16
Bijlage 2: WAAW-code	17
Bijlage 3: Praatplaat stress	18
Bijlage 4: Stressoren	19
Bijlage 5: Fictieve factuur	20
Bijlage 6: Blad stress-meter	21
Bijlage 7: Overzicht strategieën en hulpmiddelen rond stress vermindering	22
Bijlage 8: Voorbeeld strategieën en hulpmiddelen vanuit een groepsproces rond financiële stress	23

Inleiding¹

Mensen die leven met financiële en/of sociale problemen, ervaren heel wat schaarste en stress. Hun hoofd wordt zo ingenomen door de problemen die ze ervaren, dat ze onvoldoende ruimte hebben om na te denken op lange termijn. Mullainathan en Shafir duiden dit aan met de term 'ingenomen bandbreedte'. "Bandbreedte is een maatstaf voor de hoeveelheid bewerkingen die onze hersenen aankunnen, ons vermogen om aandacht op te brengen, om goede beslissingen te nemen, om vast te houden aan onze plannen en om verleidingen te weerstaan" (Mullainathan & Shafir, 2013, p.61). Schaarste leidt tot vermindering van die bandbreedte, van de mentale capaciteit die op dat moment beschikbaar is. Het probleem zit niet in de persoon, maar in de schaarste waarmee hij te kampen heeft. Schaarste maakt ons impulsiever. We hebben minder cognitieve capaciteit en verminderde zelfcontrole. We komen in een tunnel terecht met enkel zicht op ons probleem. Dit maakt het leven alleen maar moeilijker. Schaarste leidt tot gedrag dat ons kortzichtig maakt. Mensen die moeten rondkomen van een klein budget of een schuldenlast met zich meedragen, zijn dus niet dom, lui of ongemotiveerd. Ze maken andere keuzes door de stress en schaarste.

Er bestaan al heel wat programma's om mensen met financiële en/of sociale problemen verder te helpen. Echter wordt bij het falen van deze programma's meestal naar mensen zelf gekeken: ze zijn niet gemotiveerd, ze hebben onvoldoende kennis... Het programma zelf wordt zelden onder de loep genomen. De schaarste theorie en het werk rond stress-sensitieve hulpverlening leert ons dat er - naast 'niet-kunners' en 'niet-willers' - een hele grote groep 'niet-lukkers' zijn. Mensen die hun problemen wel willen aanpakken, maar waarbij de chronische stress ervoor zorgt dat ze hiertoe niet in staat zijn. Ze hebben onvoldoende bandbreedte om op lange termijn te denken, ze zijn op dit moment niet in staat om bij te leren en door stress krijgen hun verlangens voorrang.

Deze groepsles stelt het bewust worden rond de ervaren stress en het verruimen van de bandbreedte en veerkracht van mensen centraal. De gebruikte methodiek is psycho-educatie rond (financiële) stress. In psycho-educatie staat de uitwerking van stress centraal, evenals het zoeken naar hulpmiddelen en strategieën om hiermee om te gaan. We richten ons in deze les dus niet op de oorzaken. Hiervan zijn deelnemers zich meestal wel bewust aangezien ze reeds een traject liepen bij het OCMW. Wanneer mensen zich bewust zijn van hoe stress zich uit en op welke manier ze hun stress-niveau kunnen verlagen, kan dit ook in het verdere traject gebruikt worden om mensen steviger in hun schoenen te laten staan.

In dit draaiboek lees je eerst de doelstellingen, aandachtspunten en randvoorwaarden bij de groepsles rond het stimuleren van bewustzijn van financiële stress. Nadien vind je een uitwerking van de les. Tot slot kan je de nodige bijlagen raadplegen.

Bij verdere vragen kan je ons bereiken via budgetinzicht@cawantwerpen.be

We wensen je een warm en inspirerend groepsmoment toe!

1 Bronnen:

* Jungmann, N., Wesdorp, P., & Madern, T. (2020). *Stress-sensitief werken in het sociaal domein. Inzichten en praktische handvatten voor hulp- en dienstverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

* Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Schaarste. Hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen*. Amsterdam: Maven Publishing B.V.

* Madern, T., & van der Werf, M. (2015). *Omgaan met schaarste. Haal mensen die rondkomen van een klein budget uit hun tunnelvisie*. Geraadpleegd via www.nibud.nl

Doelstelling

Verschillende OCMW's bieden een budgetcursus aan. Via dit draaiboek is het mogelijk een les rond financiële stress te integreren in deze cursus. Het draaiboek is opgesteld in functie van een budgetcursus maar kan ook inspiratie bieden voor andere groepswerkingen. BudgetInZicht regio Antwerpen ontwikkelde eveneens een draaiboek voor een groepsproces rond het stimuleren van financiële rust, gespreid over drie sessies. Neem hiervoor een kijkje op www.bizregioantwerpen.be

Wat	Psycho-educatie rond financiële stress.
Doel	Inzicht krijgen in wat stress is, wat het met je doet en welke strategieën / hulpmiddelen je kan inzetten om stress te verminderen.
Wie	Deelnemers van een budgetcursus.
Wanneer	De les valt best zo vroeg mogelijk binnen de cursus, bijvoorbeeld als tweede of derde les.
Wat bereiken	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">• begrijpen wat stress is;• hebben inzicht in hoe stress bij hen tot uiting komt;• kennen strategieën en hulpmiddelen om stress meer het hoofd te bieden en kunnen deze gebruiken.
Kanttekeningen	Sommige deelnemers hebben al een heel traject achter de rug en hebben mogelijks al psychologische en/of therapeutische hulp (gehad). Voor hen zal deze les veel herhaling zijn en herkenning. Toch blijft het nuttig om dit onder de aandacht te houden, ook als het goed gaat met iemand. Deze psycho-educatie is een proevertje. Op twee uur tijd kan je niet op alles heel diep ingaan. Bedoeling is dat mensen zich bewust worden van stress. Indien nodig kunnen er later individueel extra stappen ondernomen worden.

Aandachtspunten en randvoorwaarden

- Wees als gespreksbegeleider een coach met een positieve, waarderende en motiverende houding tegenover de deelnemers, de groep en het proces. De gespreksbegeleider is geen expert, noch een therapeut.
- Hou rekening met de bandbreedte van mensen bij al je beslissingen. Zijn er dingen die verlichtend kunnen werken (bv. kinderopvang, vervoer...)?
- Stel de drie basisbehoeften van mensen centraal: autonomie, verbondenheid en competentie.
- Er worden afspraken gemaakt, zoals de WAAW-code (zie uitwerking eerste samenkomst).
- Als gespreksbegeleider maak je deel uit van de groep en deel je eigen ervaringen. Bepaal op voorhand voor jezelf welke grenzen je trekt.
- Besteed zorgzaam aandacht aan de keuze van locatie en tijd om de groepscursus te laten doorgaan.
- Een groep bestaat idealiter uit 6 tot 8 deelnemers. Bij grotere groepen splits je soms beter op.
- Binnen de groep beheerst iedereen voldoende de gekozen spreektaal.

Aandachtspunten voor de gespreksbegeleider

Wanneer mensen problemen ervaren, hebben we als begeleider/hulpverlener/omstaander vaak de neiging om zo snel mogelijk te zorgen voor een oplossing. Oplossingen die voorgepraat of opgelegd worden, hebben echter meestal een averechts effect: ze lokken weerstand uit of worden niet lang volgehouden. We moeten dus proberen deze **reparatiereflex** te **vermijden**. Als mensen zelf een oplossing bedenken, is dat veel sterker. Door het stellen van juiste en open vragen, krijgt de persoon een beter beeld van de situatie en komen mogelijke oplossingen meer in het oog². We zien de gespreksbegeleider dus eerder als een **coach**. Door het stellen van juiste vragen worden doelen en inzichten naar boven gehaald uit de groep waar verder rond gewerkt kan worden.

Hierbij is de houding van de begeleider het belangrijkste: de coach heeft een **positieve, waarderende en motiverende houding** tegenover de deelnemers, de groep en het proces. De gespreksbegeleider is geen therapeut. Wanneer er dingen naar boven komen waarvoor een meer therapeutische ondersteuning nodig is, moet hiervoor de juiste begeleiding gezocht worden. Maak dit ook duidelijk aan de deelnemers: als gespreksbegeleider begeleid je het gesprek, ben je **geen expert**, deel je eigen ervaringen en zoek je samen een weg.

Als gespreksbegeleider maak je voor een groot stuk deel uit van de groep. Om tot een grotere vertrouwensband binnen de groep te komen, deel je je **eigen ervaringen** (zonder je er volledig in te verliezen en het groepsgesprek over te nemen rondom jou). Bepaal echter zelf op voorhand wat je wel en niet wil delen in groep. Dit is sterk afhankelijk welke rol je normaal gezien hebt tegenover de deelnemers van de groepscursus. Voor een maatschappelijk werker zal dit bijvoorbeeld anders zijn dan een vrijwilliger. Durf je hierin echter uit te dagen van wat 'de norm' is en wat je zelf ziet zitten.

Ook in het draaiboek van CEBUD³ worden enkele adviezen geschreven:

- De gespreksbegeleider heeft een enthousiaste en inspirerende houding.

2 Madern, T. (2015). *Handreiking: 'Bevorderen van gezond financieel gedrag'. Praktische uitwerking van het proefschrift 'Op weg naar een schuldenvrij leven'*. Geraadpleegd via www.nibud.nl

3 CEBUD. (2016). *'Omdat je geld telt!' Draaiboek voor het opzetten en uitvoeren van een groepswerking rond budgetteringsvaardigheden*.

- De gespreksbegeleider gelooft in de kracht van groepswerking en haalt voldoening uit het aan de slag gaan met een groep.
- De gespreksbegeleider kan zich inleven in wat het betekent om in armoede te leven. Iemand met schulden en/of financiële problemen wordt gezien als mens en niet 'als een pakket problemen'.
- De gespreksbegeleider bezit niet alle kennis en plaatst zich tussen de deelnemers.
- Het is een grote meerwaarde als een **ervaringsdeskundige** de groepswerking kan bijwonen. Deelnemers ervaren dit als versterkend en ondersteunend.
- Het is aangewezen om **twee mensen** de **begeleiding** te laten opnemen. Zo kan iemand zich richten op de groepsdynamische processen en bijvoorbeeld non-verbale communicatie meer in het oog houden. Eveneens kan de tweede persoon fungeren als vertrouwenspersoon wanneer deze even een adempauze nodig heeft tijdens de gesprekken.

Bandbreedte ook in de groepsgerichte aanpak

Wanneer we rekening houden met de belasting van **bandbreedte** van mensen met financiële en/of sociale problemen, moeten we dat ook doen bij de opzet van sociale programma's. Zo kunnen we in de praktijk bijvoorbeeld rekening houden met opvang voor de kinderen tijdens de groepssessies, ervoor zorgen dat mensen zich geen zorgen moeten maken rond vervoer om de sessie te kunnen bijwonen, zorgen voor een warme locatie met drank en versnapering, een vertrouwenspersoon aanduiden en benoemen... Ook qua timing kan met bandbreedte rekening gehouden worden. In het begin van de maand is de bandbreedte vaak iets groter aangezien men dan juist een inkomen heeft gekregen.

Psychologische basisbehoeften

Het is belangrijk om een positief klimaat in de groep te installeren en te behouden. Hiervoor dient rekening gehouden te worden met drie basisbehoeften van mensen: autonomie, verbondenheid en competentie. Als deze psychologische basisbehoeften bevredigd worden, functioneren mensen beter, kunnen ze zich ontwikkelen en zijn ze gelukkiger⁴.

Mensen hebben nood aan **autonomie**. Hierbij voelen ze zich gerespecteerd in hun eigenheid, gedrag en keuzes. Belangrijk hierbij is het gevoel van veiligheid. Iedereen binnen de groep moet zich comfortabel voelen om gedachten en gevoelens te uiten. Hiervoor maken we gebruik van de WAAW-code (zie uitwerking les). Eveneens plaatst de groepsbegeleider zich mee in de groep en neemt niet een expertpositie in. Hij heeft een coachende rol. Tot slot hebben keuze en inspraak een belangrijke rol in het groepsproces. Mensen worden aangemoedigd om zelf na te denken en te delen in groep.

Een tweede psychologische basisbehoefte is **verbondenheid**. Hierbij voelen mensen zich wederzijds gesteund en geliefd. Deelnemers mogen zichzelf zijn en er wordt niet veroordelend op elkaar gereageerd. We stimuleren het delen van ervaringen in groep, het elkaar bevragen en samen komen tot tips. Er is aandacht voor ieder individu binnen de groep.

Tot slot is er de behoefte aan **competentie**. Deelnemers begrijpen wat er van hen verwacht wordt en voelen zich in staat om dit te realiseren. Ze geloven in hun eigen kunnen. In functie van verbondenheid weten deelnemers uiteraard ook wat ze van jou kunnen verwachten. Het afstemmen van deze verwachtingen is een groeiprocess. Hiervoor is het belangrijk om duidelijkheid en structuur te bieden. Geef erkenning voor de inspanningen die geleverd worden. Spreek je waardering uit naar deelnemers toe. Materieel kan je ook waardering tonen in de vorm van beloning door bijvoorbeeld te voorzien in versnaperingen en drank.

4 * Madern, T., van der Meulen, B., Maussen, E., & de Bruijn, E. (2019). *Handreiking: wat werkt bij een budgetcursus? Praktische handvatten voor het geven van een budgetcursus*. Geraadpleegd via <https://schuldenenincasso.nl/handreiking/>
 * CEBUD. (2016). 'Omdat je geld telt!' *Draaiboek voor het opzetten en uitvoeren van een groepswerking rond budgetteringsvaardigheden*.

Valkuilen

CEBUD⁵ duidt ons op enkele valkuilen met betrekking tot groepsgericht werken. Hiermee probeerden we zoveel mogelijk rekening te houden bij de uitwerking van het groepsproces.

- Je moet oog hebben voor de privacy van de groepsleden. Dit trachten we duidelijk onder de aandacht te brengen via de WAAW-code (zie uitwerking eerste samenkomst).
- Er kan niet / onvoldoende ingespeeld worden op individuele hulpvragen. Dit brengen we ter sprake bij het bespreken van het doel van het groepsproces. Eveneens bespreken we wie er aangesproken kan worden bij individuele vragen en/of bezorgdheden. We proberen tijdens het groepsproces vaak het individuele niveau te overstijgen door erkenning en bevestiging bij elkaar te zoeken: ervaren andere deelnemers ook wat er gezegd wordt?
- Groepsbegeleiders moeten tijd en energie investeren in het zich eigen maken van cursusmateriaal. In het huidige groepsproces faciliteert de begeleider vooral het gesprek. De gespreksbegeleider is best op de hoogte van de theorie rond stress en schaarste. Maar is hoofdzakelijk mee lid van de groep en deelt ook zijn eigen ervaringen. De gespreksbegeleider heeft dus vooral ervaring in het begeleiden van gesprekken en heeft een positieve, waarderende en motiverende houding.
- Er is een risico van uitval van groepsleden in een groepsproces. Dit kan voor frustratie zorgen bij de begeleider, de andere groepsleden en bij de deelnemer zelf. In een eerste samenkomst worden best enkele afspraken gemaakt, waaronder de vraag om alle samenkomsten aanwezig te zijn. Hierbij duiden we op het belang van de aanwezigheid in functie van samenhang binnen de groep, respect voor elkaar en het traject dat we samen afleggen.

Praktische tips

Hieronder vind je nog enkele praktische tips bij de organisatie van een groepscursus.

- Heb je een eigen locatie waar de mensen mee vertrouwd zijn? Laat het groepsproces dan hier doorgaan. Mensen voelen zich hier veiliger en je zal meer deelnemers hebben.
- Moet je op zoek naar een locatie? Hou rekening met bereikbaarheid, mobiliteit van de deelnemers en bekendheid van de locatie.
- Zorg dat je de locatie warm aankleedt zodat mensen er zich welkom en veilig voelen. Zorg voor drank en versnapering.
- Denk goed na over het tijdstip waarop je de cursus organiseert. Hou rekening met activiteiten van andere (sociale) organisaties, marktdagen, schooluren, werktijd... Dit is sterk afhankelijk van de mensen die zouden deelnemen.
- Door de schaarste en stress waarmee mensen leven, vergeten ze vaak afspraken. Stuur een herinnering (sms of telefoon) de dag voor een samenkomst. Dit versterkt eveneens de vertrouwensband want door dit 'gebaar' toen je dat de persoon er toe doet en je hem/haar graag bij de groep hebt.
- Bij afwezigheid van een deelnemer kan je deze persoon opbellen om te polsen naar de reden van afwezigheid. Heb hierbij een open, respectvolle en warme houding. Het telefoontje is niet controlerend bedoeld. Op deze manier kunnen hindernissen naar boven komen waar samen naar een oplossing gezocht kan worden.
- In deze les is voldoende kennis van de gekozen spreektaal aangewezen. Verschil in taal binnen de groep is niet onoverkomelijk, maar zorgt ervoor dat je meer tijd nodig hebt binnen het proces. Deelnemers moeten de uitleg van de gespreksbegeleider goed kunnen begrijpen anders kunnen doelen van het groepsproces moeilijk behaald worden. De kracht van meertalige deelnemers kan hierbij uitgespeeld worden door hen soms te laten tolken.

⁵ CEBUD. (2016). 'Omdat je geld telt!' Draaiboek voor het opzetten en uitvoeren van een groepswerking rond budgetteringsvaardigheden.

- De groep bestaat idealiter uit 6 tot 8 deelnemers. Meer dan 8 deelnemers is afgeraden omdat er dan minder intensief in gesprek gegaan kan worden, er meer tijd nodig is en er minder aandacht voor ieder individu mogelijk is. Indien de groep uit meer deelnemers bestaat, splits je de groep bij sommige oefeningen best op.
- Laat de deelnemers eventueel een half uurtje vroeger komen. Zo kan iedereen rustig aankomen, iets drinken en iedereen informeel warm onthaald worden.

Groepsles financiële stress

Verloop

1. Welkom
2. Afspraken
3. Kennismaking
4. Wat is stress?
5. Wat doet stress met mij?
6. Overstap
7. Pauze
8. Wat doe jij wanneer je (veel) stress ervaart?
Wat werkt er?
9. Eventueel aanvullen van ideeën
10. Per individu noteren waarop inzetten
11. Afsluiten

Materiaal

- WAAW-code
- Plakband
- Naamkaartjes
- Elastieken
- Balpennen / stiften
- Praatplaten stress + stress-meter
- Blad met stressoren / fictieve factuur
- Post-its

1. Welkom

- Iedereen welkom heten, graag al persoonlijk bij binnenkomst.
- Jezelf kort voorstellen.
- Doel les helder stellen:
 - We ervaren in het dagelijkse leven heel wat stress en zeker als we geconfronteerd worden met problemen zoals financiële moeilijkheden. We zijn er ons echter niet altijd bewust van, terwijl stress wel een groot effect heeft op ons handelen, gedrag en omgeving. Daarom willen we graag samen praten over wat stress is, hoe het tot uiting komt en wat we kunnen doen om het effect van stress te verminderen.
 - We bieden in dit groepsproces geen concrete individuele hulpverlening, we gaan niet met oplossingen komen (bv. hoe vraag je een afbetalingsplan, of uitstel van een de betaling). Maar wel samen praten en nadenken. Als je toch met concrete vragen zit, kan je de cursusverantwoordelijke hier nadien over aanspreken.

2. Afspraken

- Bij problemen en vragen of als je het moeilijk hebt, kan je terecht bij x.
Spreek af wie de vertrouwenspersoon is voor deze les. Deze persoon is gekend bij de deelnemers, maar is idealiter niet de gespreksleider. Zo kan deze persoon eventueel mee naar buiten gaan wanneer het voor iemand van de groep even te veel wordt.
- Zet je gsm graag op stil.
- Deze les duurt 2 uur, na een uurtje nemen we een pauze. Als je merkt dat het even genoeg is geweest en je nood hebt aan een pauze, mag je dat ook zeker aangeven.
- We hopen met iedereen goed in gesprek te gaan. Uiteraard kies je zelf wat je wil delen en wat niet.

- Als gespreksbegeleider schrijf ik soms dingen op. Dit is puur als houvast voor mezelf. Van de notities zal geen verslag gemaakt worden.
- WAAW-code⁶:
 - We luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar.
 - Alle mensen zijn gelijkwaardig, wij roddelen niet over anderen.
 - Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep.
 - We steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

3. Kennismaking

- We starten deze kennismaking op een creatieve manier, maar later vertellen we waarom.
- Er staan kaartjes met de namen van alle deelnemers en groepsbegeleider(s) op een tafel. Elke deelnemer heeft een elastiek. Beurtelings mogen ze proberen een kaartje te raken (schieten of gooien). Het kaartje waar de elastiek het dichtst bij beland, wordt uitgekozen. De persoon die op dit kaartje vermeld staat, mag zich voorstellen.
- Mensen mogen zelf kiezen wat ze willen vertellen over zichzelf (bv. leeftijd, partner, kinderen, hoe lang betrokken/bezoeker bij organisatie, werk/hobby...).
- Nadien zetten ze het kaartje voor zich.

4. Wat is stress?

- We hebben net op een iets speelsere en grappige manier kennis gemaakt met elkaar. Maar we hebben niet voor niets gekozen om te schieten met een elastiek.
 - Heeft iemand een idee waarom?
- Je kan stress vergelijken met een elastiek.
 - Slap: we zijn in rust. Altijd in slappe toestand is niet goed: we staan niet paraat om in actie te schieten wanneer nodig.
 - Beetje opgerekt: dit is de beste situatie. We kunnen wat meerekken met wat er op een bepaald moment van ons gevraagd wordt.
 - Ver uitgerekt: een situatie van te veel stress. Er is geen ruimte meer voor verdere rek.
 - Als er op de ver uitgerekte elastiek nog meer druk komt te staan, dan gaat de elastiek stuk.
- Iedereen hier aanwezig ervaart wel eens stress. Denk maar bijvoorbeeld als je een factuur krijgt of belastingbrief. Die stress komt bij iedereen anders tot uiting. Zie praatplaat hoe dit allemaal tot uiting kan komen [*Praatplaat uitdelen*].
 - het kost me moeite om problemen op te lossen
 - onhandige beslissingen
 - moeite om oplossingen te bedenken
 - 'dat overkomt mij weer'
 - veel vergeten, ik heb chaos in mijn hoofd
 - ik weet niet waar ik moet beginnen
 - ik voel me continu gespannen
 - moeite met relativeren, snel boos
 - ik ben vooral bezig met wat nú belangrijk is (van dag tot dag)
 - fysieke klachten zoals slapeloosheid, rugpijn, hoofdpijn...
 - niet doen wat je wel van plan bent

5. Wat doet stress met mij?

- Als je deze plaat bekijkt: hoe komt bij jou stress tot uiting? Hoe zien anderen aan jou dat je gestresseerd bent?
 - Noteer, duid aan,... op de praatplaat. Je kan er ook dingen bij schrijven.

6 © De WAAW-code is een ontwerp van CEDES vzw i.s.m. Welzijnsschakels vzw.

- Indien nodig kan je
 - het blad met verschillende stressoren geven. Ga hierbij eerst in op wat mensen stress geeft om nadien over te schakelen naar op welke manier deze stress dan tot uiting komt.
 - een fictieve factuur uitdelen als 'stressor': als je deze factuur bekijkt, wat doet dat met jou?
 - *Opmerking: veel mensen gaan ineens in oplossingen denken met deze factuur. Denk dus op voorhand na of een dergelijke factuur voor deze groep het beste is.*
- Geef de groep tijd om deze oefening eerst voor zichzelf te doen. Toets na een tijdje af of iedereen klaar is.
- Iedereen licht zijn praatplaat toe: ofwel in ganse groep (voorkeur), ofwel per 2 à 3.
 - Vraag door! Hoe komt het juist tot uiting? Kan je een voorbeeld geven? Herkennen anderen hier zich in?
 - Vaak vertellen mensen ook al hoe ze met de stress omgaan. Schrijf dit voor jezelf op, maar ga er op dit moment niet verder op in want dit komt later in de les aan bod.
 - Zorg dat iedereen aan het woord komt. Spreek stillere personen zelf aan: 'wil jij iets delen?'.
 ▪ Tip: neem voor jezelf notities zodat je hiernaar kan teruggrijpen in het vervolg van de les.

6. Overstap

- Het is belangrijk om ons bewust te worden van wat stress met ons doet: je gaat enkel nog naar 'nu' kijken, en minder naar de toekomst. Dat maakt dat je soms beslissingen neemt die slechte effecten hebben in de toekomst (bv factuur laten liggen, lening aangaan (wordt duurder), dokter / tandarts uitstellen, medicijnen niet kopen (slechte gezondheid), vrije tijd schrappen (verkleining netwerk),...). Ook heeft jouw stress effect op je omgeving (je bent bv. sneller kwaad op je kinderen,...).
- We weten nu meer hoe stress bij jou tot uiting komt. Na de pauze gaan we op zoek naar hoe je met deze stress kan omgaan.

7. Pauze

- Neem 10 à 15 minuten pauze.
- Splits je met de groepsbegeleiders op: iemand gaat mee met de rokers, iemand bij de niet-rokers. In deze pauze kom je tijdens informele gesprekken ook heel wat te weten. Stel je dus ook informeel op, in de mate van het mogelijke.

8. Wat doe jij wanneer je (veel) stress ervaart? Wat werkt er?

- Heel wat stress die door de deelnemers in de groep ervaren wordt, kan je niet zomaar wegnemen. Daarom is het belangrijk om na te denken hoe we de stress wat kunnen verlichten waardoor de uitwerking ervan minder expliciet is.
- Het is belangrijk om dit vanuit de deelnemers zelf te laten komen. Daarom laten we de deelnemers eerst zelf nadenken aan de hand van volgende vraag: 'Wat doe jij wanneer je stress ervaart en wat werkt er?'.
 We laten de deelnemers eerst zelf nadenken aan de hand van volgende vraag: 'Wat doe jij wanneer je stress ervaart en wat werkt er?'. Ofwel laat je iedereen individueel de oefening doen ofwel splits je de groep op in kleine groepjes van 3 à 4 personen. Laat de deelnemers hun ideeën op post-its schrijven.
- Voel zelf aan hoeveel tijd de deelnemers voor deze oefening nodig hebben. Wanneer iedereen klaar is, koppel je de oefening in de volledige groep terug. Iedereen vertelt wat er voor zichzelf helpt om stress te verlagen. Je kan de post-its allemaal samenhangen om een geheel te krijgen.

9. Eventueel aanvullen van ideeën

- Komen er weinig ideeën uit de groep zelf? Dan kan je zelf enkele ideeën in de groep gooien. Zie bijlage 8 voor een overzicht en ideeën.
- Kwamen ademhalingsoefeningen niet aan bod? Leg dit dan zeker in de groep gezien het grote positieve effect van ademhalingsoefeningen (verlaging hartslag, verlaging bloeddruk, groter gevoel van rust). Uitleg: 10 keer na elkaar 3 sec. inademen via neus, 5 sec uitademen via mond.

10. Per individu noteren waarop inzetten

- Om een houvast aan de deelnemers mee te geven, schrijft iedere deelnemer voor zichzelf op wat werkt bij hem om stress te verminderen en/of wat hij wil uitproberen. Hiervoor kan je het blad met de 'stress-meter' gebruiken.
- Splits de vraag op in twee deelvragen:
 - Wat doe je (of wil je doen) dagelijks om minder stress te ervaren? (bv. 3 keer per dag ademhalingsoefening)
 - Wat doe je (of wil je doen) tijdens een 'crisismoment' wanneer er veel en acute stress is? (bv. de ruimte even verlaten) Dit laatste wordt het 'plan voor moeilijke momenten'.

11. Afsluiten

- Bedank iedereen om aanwezig te zijn en open te willen praten.
- De praatplaat en de stress-meter mogen mee naar huis genomen worden. Geef de tip om het op een zichtbare plaats te hangen of leggen zodat ze herinnerd worden aan deze oefening.
- Doe eventueel kort een evaluatie:
 - Wat neem je mee uit deze les? Wat blijft er je bij?
 - Wat miste je? Waar heb je vragen rond?
- Bied aan:
 - Nog kort na te praten.
 - Herhaal dat ze bij vertrouwenspersoon x terecht kunnen voor vragen, bij problemen.
 - Om op een positieve manier af te sluiten, door bijvoorbeeld:
 - op een ballon te schrijven wat hen op dit moment een stress gevoel geeft en ballon kapot te prikken. Of op een blaadje schrijven, blaadje verfrommelen en in de vuilbak werpen.
 - elkaar een compliment geven.

Bijlagen

Hieronder vind je de bijlagen bij dit draaiboek. Sommige bijlagen (aangeduid met een *) kan je ook los downloaden op onze website (www.bizregioantwerpen.be) of opvragen via budgetinzicht@cawantwerpen.be

1. Theoretische achtergrond stress en schaarste
2. WAAW-code *
3. Praatplaat stress *
4. Stressoren *
5. Fictieve factuur *
6. Blad stress-meter *
7. Overzicht strategieën en hulpmiddelen rond stress vermindering
8. Voorbeeld strategieën en hulpmiddelen vanuit een groepsproces rond financiële stress

Bijlage 1: Theoretische achtergrond stress en schaarste

Hieronder lees je beknopt waarover stress en schaarste gaat. Wil je meer weten? Dan raden we deze literatuur aan:

- Jungmann, N., Wesdorp, P., & Madern, T. (2020). *Stress-sensitief werken in het sociaal domein. Inzichten en praktische handvatten voor hulp- en dienstverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Schaarste. Hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen*. Amsterdam: Maven Publishing B.V.
- Bregman, R. (2013). *Waarom arme mensen domme dingen doen*. Geraadpleegd via <https://decorrespondent.nl/511/waarom-arme-mensen-domme-dingen-doen/19645395-f6c9a0bd>

Schaarste⁷

Mensen met financiële problemen ervaren schaarste: het gebrek aan geld laat mensen die rond moeten komen van een klein budget nooit met rust. "Schaarste eist de aandacht onvrijwillig en onbewust op, waardoor mensen die een gebrek aan geld ervaren zich minder goed kunnen concentreren op andere dingen. Onze gedachten richten zich namelijk automatisch en onbewust op behoeften die niet zijn vervuld, dus waaraan iemand schaarste ervaart" (Madern & van der Werf, 2015, p.2). "Schaarste is meer dan alleen het onprettig gevoel dat je te weinig hebt. Het is iets wat je manier van denken verandert" (Mullainathan & Shafir, 2013, p.18). Schaarste komt niet alleen bij geldgebrek voor maar bijvoorbeeld ook bij een deadline (tijd te kort) of een dieet (eten te kort). Het probleem bij geldgebrek is echter dat iemand niet kan beslissen om even te stoppen met in armoede te leven.

Op zich is schaarste positief. Het is een overlevingsmechanisme met nut. Door schaarste is de focus op het nu. Schaarste zorgt ervoor dat mensen alerter en efficiënter zijn zodanig dat ze het probleem dat nu speelt, kunnen oplossen. De focus ligt op het zo efficiënt mogelijk omgaan met de beschikbare middelen. Hierdoor zijn mensen in armoede dan ook erg goed in het aan elkaar knopen van de eindjes op korte termijn. Naast een voordeel (beter omgaan met urgente kwesties), heeft schaarste ook een prijs: we verwaarlozen andere zaken die niet urgent zijn. Dit kunnen we tunnelvisie noemen. Het probleem dat opgelost moet worden, is het enige dat nog in het vizier is. Al de rest valt buiten de tunnel, dus ook de toekomst. De focus ligt op de urgente kwesties en niet op belangrijke kwesties. We kunnen de tunnelvisie vergelijken met jongleren: als we veel ballen in de lucht moeten houden, concentreren we ons op de bal die op dat moment naar beneden komt en smijten we die zo snel mogelijk terug in de lucht. Hierdoor zijn voorspelbare zaken voor mensen in schaarste een verrassing. Je ziet de ballen in de lucht niet omdat je je concentreert op de bal(len) die bijna gaan vallen. Als buitenstaander zie je deze ballen in de lucht wel. Zo zie je als buitenstaander bijvoorbeeld dat de afrekening van elektriciteit elk jaar in de maand mei komt, maar als je in schaarste leeft, heb je hier geen oog voor en komt de afrekening als een (sombere) verrassing.

Mullainathan en Shafir duiden de cognitieve capaciteit en de zelfcontrole van mensen aan met bandbreedte. "Bandbreedte is een maatstaf voor de hoeveelheid bewerkingen die onze hersenen aankunnen, ons vermogen om aandacht op te brengen, om goede beslissingen te nemen, om vast te houden aan onze plannen en om verleidingen te weerstaan" (Mullainathan & Shafir, 2013, p.61). Schaarste leidt tot vermindering van die bandbreedte, van de mentale capaciteit die op dat moment beschikbaar is. Dit

⁷ Bronnen:

* Madern, T. (2015). *Handreiking: 'Bevorderen van gezond financieel gedrag'. Praktische uitwerking van het proefschrift 'Op weg naar een schuldenvrij leven'*. Geraadpleegd via www.nibud.nl

* Madern, T., & van der Werf, M. (2015). *Omgaan met schaarste. Haal mensen die rondkomen van een klein budget uit hun tunnelvisie*. Geraadpleegd via www.nibud.nl

* Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Schaarste. Hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen*. Amsterdam: Maven Publishing B.V.

speelt bij mensen in armoede een grote rol. Armoede vormt een belasting voor het denken. Armoede doet afbreuk aan de vloeiende intelligentie en de zelfcontrole. Mensen in armoede hebben een geringere effectieve capaciteit tegenover mensen die over voldoende middelen beschikken. "En dat komt niet doordat ze minder capabel zijn, maar doordat hun geest voor een deel in beslag wordt genomen door schaarste" (Mullainathan & Shafir, 2013, p.84). Een belasting van de bandbreedte wordt gemakkelijk over het hoofd gezien hoewel bandbreedte vrijwel voor alle aspecten van ons gedrag nodig is. Stel je voor dat je een nacht slecht hebt geslapen en je niet zo helder bent. Het kost je veel meer moeite om jezelf in de hand te houden, je bent afwezig en je raakt snel van streek. Op deze manier kan je een beetje mensen in armoede begrijpen. Maar zij ervaren dit zo elke dag en kunnen er niet aan ontsnappen. Naast alle materiële problemen, brengt armoede dus ook een mentaal probleem met zich mee: het ontbreken van bandbreedte.

Schaarste is een moeilijk te doorbreken vicieuze cirkel als er geen speelruimte beschikbaar is. Mensen in armoede hebben geen extra financiële middelen, kunnen niet even ontsnappen aan armoede. Hierdoor leven ze voortdurend in schaarste, wat hun denken en hun beslissingen beïnvloedt. "Als onze bandbreedte belast is, zijn we eerder geneigd toe te geven aan onze impulsen, zullen we eerder bezwijken voor verlokkingen. Als er weinig speelruimte is, is er minder ruimte om fouten te maken; fouten hebben grotere consequenties. Een beperkte bandbreedte vergroot de kans dat we fouten maken" (Mullainathan & Shafir, 2013, p.113-114). Dit wordt ook wel de schaarsteval genoemd: een situatie waarin iemands gedrag bijdraagt aan de schaarste waarmee hij te kampen heeft. Schaarste werkt schaarste in de hand. Een aanvankelijke schaarste wordt versterkt door gedragingen die schaarste uitvergroten. "De erfenis van eerdere keuzes maakt alle nieuwe keuzes steeds moeilijker. Door het jongleren maken we - door ons eigen gedrag - het probleem ingewikkelder. Het wordt door de rommelige balans van de schaarsteval steeds ingewikkelder en lastiger om de eindjes aan elkaar te knopen" (Mullainathan & Shafir, 2013, p.169).



Samengevat kunnen we het als volgt formuleren: "Onze tunnelvisie leidt ertoe dat we dingen negeren, waardoor we vervolgens gedwongen worden te jongleren. De schaarsteval wordt een gecompliceerde kwestie, een lappendeken van uitgestelde verplichtingen en dure kortetermijnoplossingen waar we op terug moeten komen en die moeten worden herzien. We missen de bandbreedte om een plan op te stellen om uit deze val te ontsnappen. En als we een plan bedenken, hebben we niet genoeg bandbreedte om weerstand te bieden aan verleidingen en vol te houden. Bovendien hebben we door het gebrek aan speelruimte niet de mogelijkheid om tegenslagen op te vangen. En dat alles wordt nog versterkt doordat we kostbare momenten van overvloed niet benutten om een buffer voor de toekomst op te bouwen" (Mullainathan & Shafir, 2013, p.181).

Chronische stress⁸

Stress is een natuurlijke reactie die op zich heel waardevol is. Het stelt ons in staat om snel te kunnen reageren op acute situaties door te vluchten, vechten of bevriezen. Gezonde spanning helpt ons verder. Als we bijvoorbeeld ons kind kwijtspelen in een druk winkelcentrum, zal de spanning ervoor zorgen dat we met een hyperfocus de zoektocht snel aangaan. Psychologisch gedefinieerd, is stress "de overtuiging dat we de uitdagingen die op ons afkomen - de eisen die het leven op een bepaald moment aan ons stelt - misschien niet (meer) aankunnen" (Jungmann et al., 2020, p.27).

In een stressreactie is alle inzet gericht op het achter ons laten van de acute situatie. Automatische processen krijgen de bovenhand. Hierbij worden onze levensvaardigheden (executieve functies) even gepauzeerd en wordt er dus geen analyse gemaakt over de invloed van onze reactie op de toekomst. Bij chronische stress staan de levensvaardigheden voortdurend onder druk en neemt onze zelfregulatie af. Onder stress hebben mensen de neiging situaties weinig realistisch in te schatten. Te veel en te langdurige stress heeft dus een negatief effect op ons functioneren.

(Chronische) stress heeft een cognitieve impact. We worden gedreven door kortetermijnbelangen en directe beloningen. Het langetermijnperspectief valt volledig buiten onze tunnel. Daarbij hebben we eveneens vooral aandacht voor eigen belang. We zijn minder goed in staat om problemen te analyseren, opties te verkennen en prioriteiten te stellen. Mensen met chronische stress hebben meer wantrouwen waardoor ze minder ontvankelijk zijn voor advies en hulp. Eveneens zijn we bij stress minder gevoelig voor feitelijke informatie en meer ongenueanceerd. Tot slot kunnen we minder goed leren en dingen onthouden.

"Wie leeft in armoede- en schuldenproblematiek leeft van dag tot dag en heeft vaak een hoofd vol zorgen. Chronische stress is bij deze groep eerder regel dan uitzondering" (Jungmann et al., 2020, p.57). "Hoe langer periodes van stress duren en hoe heftiger de oorzaken van de stress zijn, hoe moeilijker het is om hieraan te ontsnappen en hoe meer invloed die stressperiode heeft op de hersenfuncties die we tot onze beschikking hebben. Hierdoor kan een negatieve spiraal ontstaan, die ook wel de behavioral poverty trap wordt genoemd. De financiële problemen zorgen voor stress, waardoor onze hersenen minder goed functioneren en het - paradoxaal genoeg - juist lastiger wordt om de financiële problemen op te lossen" (Platform31, 2020, p.11).

8 Bronnen:

* Geraerts, E. (2015). *Mentaal kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out*. Tielt: Lannoo.

* Jungmann, N., Wesdorp, P., & Madern, T. (2020). *Stress-sensitief werken in het sociaal domein. Inzichten en praktische handvatten voor hulp- en dienstverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.


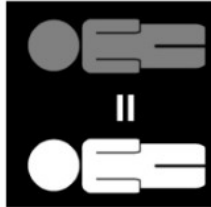


* Madern, T., & van der Werf, M. (2015). *Omgaan met schaarste. Haal mensen die rondkomen van een klein budget uit hun tunnelvisie*. Geraadpleegd via www.nibud.nl

* Platform31 (2020). *Gedragsbewust beleid in het sociaal domein*. Geraadpleegd via <https://www.platform31.nl/publicaties/gedragsbewust-beleid-in-het-sociaal-domein>

* Portzky, M. (2019). *Veerkracht. Onze natuurlijke weerstand tegen een leven vol stress*. Antwerpen: Witsand Uitgevers.

* Tiemeijer, W. (2016). *Eigen schuld? Een gedragswetenschappelijk perspectief op problematische schulden*. Geraadpleegd via <https://www.wrr.nl/publicaties/verkenningen/2016/06/30/eigen-schuld-een-gedragswetenschappelijk-perspectief-op-problematische-schulden>

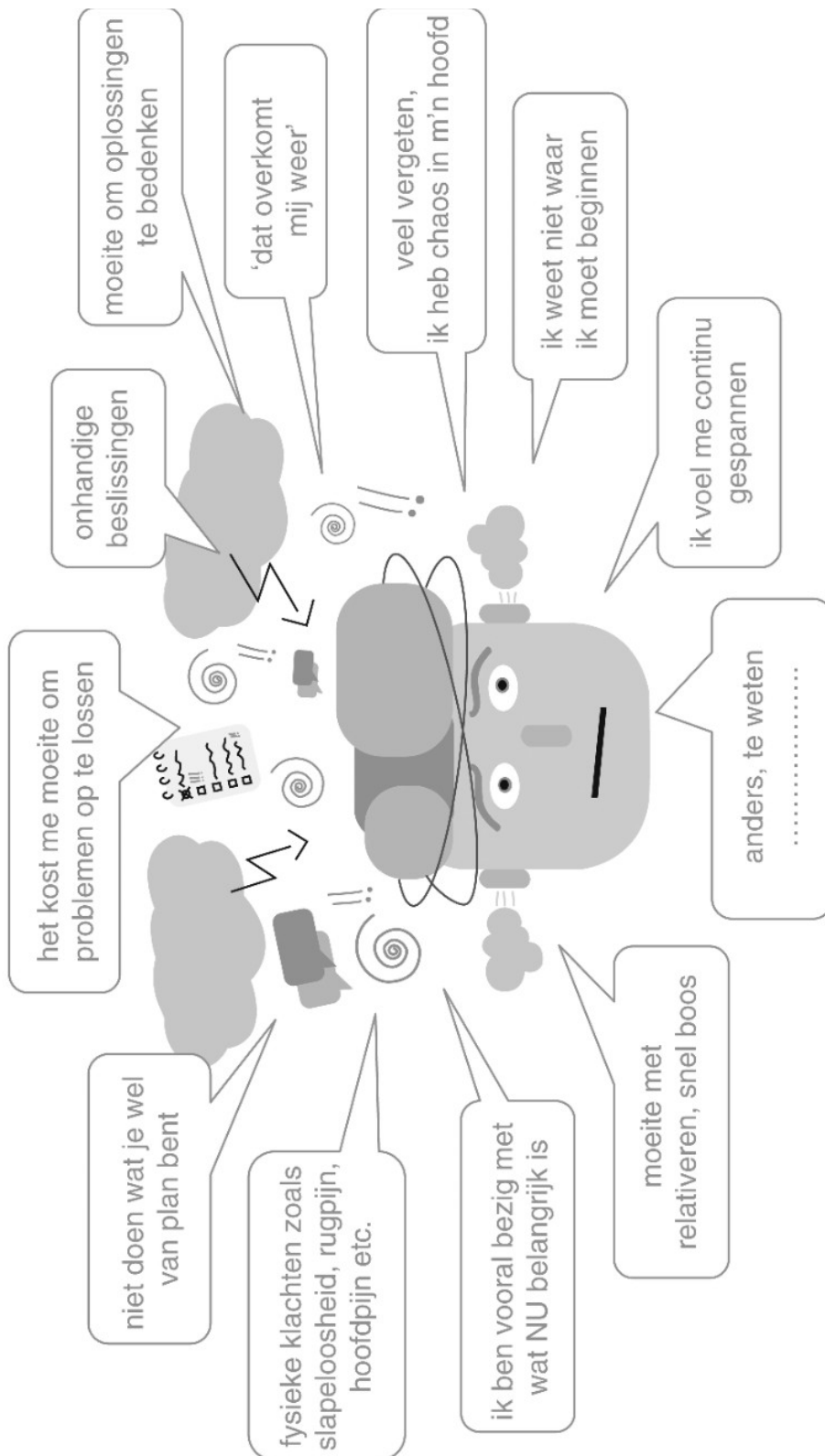
Bijlage 2: WAAW-code⁹

-  We luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar.
-  Alle mensen zijn gelijkwaardig, wij roddelen niet over anderen.
-  Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep.
-  We steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

Kortom,
de sfeer in onze groep is **WAAW!**

⁹ © De WAAW-code is een ontwerp van CEDES vzw i.s.m. Welzijnsschakels vzw.

Bijlage 3: Praatplaat stress¹⁰



10 Bron: Jungmann, N., Wesdorp, P., & Madern, T. (2020). *Stress-sensitief werken in het sociaal domein. Inzichten en praktische handvatten voor hulp- en dienstverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Bijlage 4: Stressoren



weinig tijd



weinig geld



contact met
anderen



het verkeer



administratie



dingen regelen via
gsm/computer/...



taken in huis



werk



gezin, kinderen,
partner, familie,...



andere: ...



andere: ...



andere: ...

Foto's © Unsplash: tijd: Nathan Dumlao | geld: Annie Spratt | contact: Priscilla Du Preez | verkeer: Nabeel Syed | administratie: Alexander Grey | computer/gsm: Jessica Lewis | taken in huis: Arun Clarke | familie: Daiga Ellaby | andere: Volodymyr Hryshchenko
Foto's © werk: jobat.be

Bijlage 5: Fictieve factuur



water-link, s.v. Maatschappij voor het water Mechelsesteenweg 66 - 2018 Antwerpen
2018 Antwerpen - BTW nr. 0204 622 88 1 - BE56 0963 1300 0018 - GKCC BEBB

 Ontdek mijn water-link, uw persoonlijke klantenzone.
Hier kan u dag en nacht terecht om uw klantzaken **snel** te regelen.
Surf naar <https://mijnwater-link.be/aanmelden>.

Meer info:

Vragen? www.water-link.be
078 35 35 09
ma - vr: 8u-16u
Defect? 03 244 05 44

2180 Antwerpen

Factuurnummer: 3.800.

Contractrekening: 25.

Klantnummer: 15.

FACTUUR VAN 18 MAART 2022

	excl. BTW		BTW	Totaal
Factuur van	2180 Antwerpen			
Leveringsadres:	2180 Antwerpen			
Levering van 198 m ³ water voor de periode 25/05/2021 t.e.m. 15/03/2022	1221,21 EUR	6%	73,26 EUR	1294,47 EUR
Tussentijds al aangerekend	- 207,54 EUR	6%	- 12,46 EUR	- 220,00 EUR
Totaal	1013,67 EUR		60,8 EUR	1074,47 EUR

Deze factuur veronderstelt de betaling van alle voorgaande facturen. Gelieve het bedrag van 1 074,47 EUR te betalen voor 18/04/2022 op rekeningnummer BE56096

Voor de bevoegdheidsclausules - factuurvoorwaarden zie ommezijde.

Handtekening(en)

OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT

Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
<input type="text"/>	<input type="text"/>	1 0 7 4	4 7
Rkening opdrachtgever (IBAN)	<input type="text"/>		
Naam en adres opdrachtgever	<input type="text"/>		
Rkening begunstigde (IBAN)	B E 5 6 0 9 6		
BIC begunstigde	GKCCBEBB		
Naam en adres begunstigde	Water-link Mechelsesteenweg 66 2018 Antwerpen		
Mededeling	+++300/0092/24095+++		

Bijlage 6: Blad stress-meter



Bijlage 7: Overzicht strategieën en hulpmiddelen rond stress vermindering¹¹

- Compenseren op de cognitieve doorwerkingen (bv. veel vergeten): vooral nuttig als de stressbron niet weggenomen kan worden terwijl de stress wel ons gedrag ondermijnt.
 - Stappenplan: door doelen op te delen in kleine stapjes wordt een doel overzichtelijk. Een heldere volgorde van te verrichten activiteiten helpt cliënten om te blijven overzien wat er van hen gevraagd of verwacht wordt. Het gegeven dat je weet wat je te doen staat en dat je gelooft dat je het kunt, helpt je om in beweging te komen.
 - Als-dan plan (implementatie-intentie): je bedenkt hoe je gaat reageren als een specifieke situatie zich voordoet of als een specifiek moment aanbreekt. Door vooraf te bedenken hoe je in een bepaalde situatie acteert, vergroot je de kans dat je gaat doen wat je moet doen. Je hebt namelijk al nagedacht op een moment dat je niet beperkt was door de tunnelvisie. Op het moment van de gedraging, hoef je minder op te letten en is er dus minder bandbreedte nodig. Bij een overbelaste bandbreedte is de neiging om dingen te vergeten groter, zowel van dingen die je al weet als het geheugen voor intenties, dingen die je in de toekomst moet doen. Ga daarom preventief te werk en leg verstandige koppelingen.
 - Reminder: door de tunnelvisie vergeten mensen dingen. Door hen te herinneren aan iets wat ze belangrijk vinden, kan hun gedrag veranderen. De reminder kan zelf ingesteld worden, door een organisatie of door een hulpverlener. Een herinnering sturen, zorgt ervoor dat je iets in de tunnel van mensen binnenbrengt.
- Omgaan met de emotionele doorwerking:
 - Aanvaarding: wie continu 'vecht' tegen dat wat niet te beïnvloeden is maar wel continu stress geeft, kan uitgeput raken. Het kan mensen helpen als zij hun situatie aanvaarden.¹²
 - Vermijding: niet voortdurend met stressbron geconfronteerd worden (bv. maar twee keer per week brieven opendoen).
 - Cognitieve herbeoordeling: door situaties realistischer in te schatten, kunnen ze soms minder stressvol worden. Wie een situatie als minder stressvol kan beschouwen, zal minder stress ervaren en daardoor beter functioneren.
 - Structureren van momenten: mensen die veel piekeren kunnen er soms baat bij hebben om met zichzelf piekermomenten per dag te bepalen. Vaste piekermomenten kunnen mensen soms helpen om nare gedachten die gedurende de dag opkomen weg te duwen naar een later moment en zo meer ruimte in de dag te brengen.
 - Affirmaties: korte bekrachtigende en positieve zinnestukjes die je tegen jezelf zegt als een soort mantra. Dit zinnestukje kan je dan zeggen als er negatieve gedachten opkomen (bv. ik kan dit wél). Het idee onder affirmaties is dat onze negatieve gedachten stress kunnen opwekken en dat we die emoties kunnen reguleren door er positieve gedachten voor in de plaats te zetten.
 - Batenanalyse: stress heeft ook een positieve kant. Een stressvolle periode (en zelfs traumatische ervaringen) kan leiden tot stressgerelateerde persoonlijke groei (vergroten weerbaarheid, taaierheid en bewustzijn, verbreden perspectief, versterken vaardigheden, ontdekken prioriteiten, verdiepen relaties, versterken van de betekenis van het leven). Als mensen stress niet alleen beschouwen als een last maar het ook kunnen zien als een proces van groei en baten, hebben zij doorgaans minder last van de doorwerking.
- Activiteiten om het ervaren stressniveau te reduceren: bewegen, dankbaarheid, slapen, muziek luisteren, mindfulness, ontspanningsoefeningen, sociale steun...

11 Bronnen:

* Jungmann, N., Wesdorp, P., & Madern, T. (2020). *Stress-sensitief werken in het sociaal domein. Inzichten en praktische handvatten voor hulp- en dienstverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.


* Madern, T., & van der Werf, M. (2015). *Omgaan met schaarste. Haal mensen die rondkomen van een klein budget uit hun tunnelvisie*. Geraadpleegd via www.nibud.nl

* Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Schaarste. Hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen*. Amsterdam: Maven Publishing B.V.


12 Hiermee bedoelen we niet dat we mogen aanvaarden dat mensen in armoede leven. We moeten blijven strijden voor een samenleving waarin iedereen een menswaardig bestaan heeft.

Bijlage 8: Voorbeeld strategieën en hulpmiddelen vanuit een groepsproces rond financiële stress


Maar 1 keer per week brievenbus openen




Jezeif de vraag stellen "is het belangrijk?"




Je uiterlijk verzorgen, (meer zelfzekerheid)




Zingen, dansen




Lachen




Wit blad in je hoofd steken: stoppen met nadenken




Koran lezen, Koran citeren




Positieve zinnestjes tegen jezelf zeggen. "Ik doe het goed"



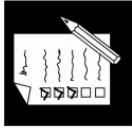
Wandelen, frisse lucht




Opruimen




Takenlijstjes maken




Ademhalings-oefeningen




Relativeren



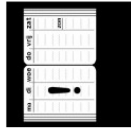
Spiritualiteit



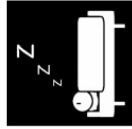
Shoppen, zonder te kopen.




Eigen tijd bewaken: met heel agenda vol plannen




Slapen




Niet naar het nieuws kijken




Ademhalings-oefeningen




Relativeren




Spiritualiteit



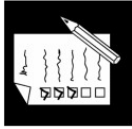
Wandelen, frisse lucht




Opruimen




Takenlijstjes maken




Ademhalings-oefeningen




Relativeren



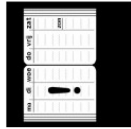
Spiritualiteit



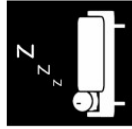
Shoppen, zonder te kopen.




Eigen tijd bewaken: met heel agenda vol plannen




Slapen




Niet naar het nieuws kijken




Ademhalings-oefeningen




Relativeren




Spiritualiteit



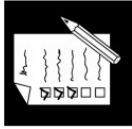
Wandelen, frisse lucht




Opruimen




Takenlijstjes maken




Ademhalings-oefeningen




Relativeren



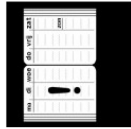
Spiritualiteit



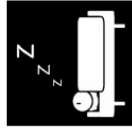
Shoppen, zonder te kopen.




Eigen tijd bewaken: met heel agenda vol plannen




Slapen




Niet naar het nieuws kijken




Ademhalings-oefeningen




Relativeren




Spiritualiteit



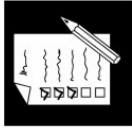
Wandelen, frisse lucht




Opruimen




Takenlijstjes maken




Ademhalings-oefeningen




Relativeren



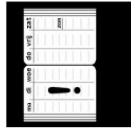
Spiritualiteit



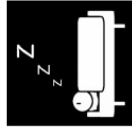
Shoppen, zonder te kopen.




Eigen tijd bewaken: met heel agenda vol plannen




Slapen




Niet naar het nieuws kijken




Ademhalings-oefeningen



Relativeren



Spiritualiteit





Wandelen, frisse lucht



Opruimen



Takenlijstjes maken



Ademhalings-oefeningen



Relativeren



Spiritualiteit



Shoppen, zonder te kopen.



Eigen tijd bewaken: met heel agenda vol plannen



Slapen



Niet naar het nieuws kijken



Ademhalings-oefeningen



Relativeren



Spiritualiteit

