

# Stress InZicht

Groepsproces rond het  
stimuleren van bewustzijn van  
financiële stress

Auteur: Kristien Sestig  
Redactie: Driss Bidane & Ellen Bertels  
(SAAMO stad Antwerpen), 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](mailto:budgetinzicht@cawantwerpen.be)  
[www.bizregioantwerpen.be](http://www.bizregioantwerpen.be)

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>Aandachtspunten en randvoorwaarden</b>	<b>6</b>
Aandachtspunten voor de gespreksbegeleider	6
Bandbreedte ook in de groepsgerichte aanpak	7
Psychologische basisbehoeften	7
Valkuilen	8
Praktische tips	8
<b>Groepsproces: drie samenkomsten</b>	<b>9</b>
Samenkomst 1: Wat doet stress met jou?	9
1. Welkom	9
2. Afspraken	10
3. Kennismaking	10
4. Wat is stress?	10
5. Wat doet stress met mij?	11
6. Afsluiten	11
Samenkomst 2: Hoe kan je omgaan met de ervaren stress?	12
1. Welkom	12
2. Herhaling vorige samenkomst	12
3. Wat doe jij wanneer je (veel) stress ervaart? Wat werkt er?	12
4. Eventueel aanvullen van ideeën	13
5. Per individu noteren waarop inzetten	13
6. Huiswerk	13
7. Afsluiten	13
Samenkomst 3: Welk effect heeft jouw stress op je omgeving?	13
1. Welkom	13
2. Jouw stress door de ogen van je omgeving	14
3. Stress bij jouw omgeving	14
4. Stress verminderen	14
5. Evaluatie	14
6. Afsluiten	15
<b>Bijlagen</b>	<b>16</b>
Bijlage 1: Theoretische achtergrond stress en schaarste	17
Schaarste	17
Chronische stress	19
Bijlage 2: Voorbeeld uitnodiging	20
Bijlage 3: WAAW-code	21
Bijlage 4: Praatplaat stress	22
Bijlage 5: Stressoren	23
Bijlage 6: Fictieve factuur	24

Bijlage 7: Gevoelsthermometer	25
Bijlage 8: Blad stress-meter	26
Bijlage 9: Overzicht strategieën en hulpmiddelen rond stress vermindering	27
Bijlage 10: Voorbeeld strategieën en hulpmiddelen vanuit een groepsproces rond financiële stress	28

# Inleiding<sup>1</sup>

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.

Dit groepsproces 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 zien het groepsproces wel als een mooie start om eventueel verder te werken rond de oorzaken van de stress die mensen ervaren. Dit kan zowel gaan om het verder aanbieden van bijvoorbeeld een budgetcursus, als een dialoogtraject in functie van beleidssignalering. Wanneer mensen zich bewust zijn van hoe stress zich uit en op welke manier ze hiermee kunnen omgaan, 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 aandachtspunten en randvoorwaarden bij het groepsproces rond het stimuleren van bewustzijn van financiële stress. Nadien vind je een uitwerking van drie sessies die het groepsproces vorm geven. Tot slot kan je de nodige bijlagen raadplegen.

Bij verdere vragen kan je ons bereiken via [budgetinzicht@cawantwerpen.be](mailto:budgetinzicht@cawantwerpen.be)

We wensen je warme en inspirerende groepsmomenten 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](http://www.nibud.nl)

## 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 in het groepsproces afspraken gemaakt zoals de WAAW-code (zie uitwerking eerste samenkomst) en het aanwezig zijn op alle samenkomsten.
- 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 het groepsproces te laten doorgaan.
- Een groep bestaat idealiter uit 6 tot 8 deelnemers.
- 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 oog<sup>2</sup>. 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 groepsproces over te nemen rondom jou). Bepaal 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 het groepsproces. 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 CEBUD<sup>3</sup> worden enkele adviezen geschreven:

- De gespreksbegeleider heeft een enthousiaste en inspirerende houding.

<sup>2</sup> 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](http://www.nibud.nl)

<sup>3</sup> 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 gelukkiger<sup>4</sup>.

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 eerste samenkomst). 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 eten om elke samenkomst samen af te sluiten.

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

CEBUD<sup>5</sup> 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 in de eerste samenkomst 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 de eerste samenkomst maken we enkele afspraken, 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.
- Mogelijks worden er moeilijkheden ervaren bij het samenstellen van een voldoende grote en gemotiveerde groep. Dit is echter de basis voor het starten van een groepsproces. Wanneer er onvoldoende interesse is om aan de slag te gaan rond financiële stress, zal er geen traject opgestart worden.

## Praktische tips

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

- 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 het groepsproces 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 dit groepsproces 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

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



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.

- 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.
- Laat de deelnemers een half uurtje vroeger komen. Zo kan iedereen rustig aankomen, iets drinken en iedereen informeel warm onthaald worden.

## Groepsproces: drie samenkomsten

Hieronder lees je de uitwerking per samenkomst. In de eerste samenkomst staat de persoon centraal en wordt er gewerkt rond bewustwording van welk effect stress heeft. In een tweede sessie gaan we op zoek naar wat er werkt om het stress-niveau te verlagen. In de derde sessie kijken we naar de omgeving van de persoon en op welke manier stress effect heeft hierop.

Je kan er voor kiezen om ook een vierde samenkomst datum vast te leggen. Wanneer er na samenkomst drie nog vragen/uitwisselingspunten op tafel liggen, kan deze vierde datum dan gebruikt worden.

### Samenkomst 1: Wat doet stress met jou?

#### Verloop

1. Welkom
2. Afspraken
3. Kennismaking
4. Wat is stress?
5. Wat doet stress met mij?
6. Afsluiten

#### Materiaal

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

#### 1. Welkom

- Iedereen welkom heten, graag al persoonlijk bij binnenkomst.
- Jezelf kort voorstellen.
- Doel groepsproces 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.
  - Drie samenkomsten:
    - Welk effect heeft stress op ons?
    - Hoe kan je met die stress omgaan?
    - Welk effect heeft stress op onze omgeving?
    - Eventueel vierde samenkomst is reeds ingepland.
  - 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 gespreksbegeleider hier nadien over aanspreken.

## 2. Afspraken

- We vragen je om de drie samenkomsten aanwezig te zijn.
- Bij problemen en vragen of als je het moeilijk hebt, kan je terecht bij x.  
*Spreek in je groep af wie de vertrouwenspersoon is voor dit groepsproces. Deze persoon is bij het ganse proces aanwezig en 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 samenkomst 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-code<sup>6</sup>:
  - 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. *[indien nodig kan je hier kort ingaan op dingen die mensen stress geven]*  
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

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

- 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.
- 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.
- Je kan het nadenken voor zichzelf eventueel koppelen aan pauze nemen.
- 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 staat centraal in samenkomst 2.
    - 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 volgende samenkomsten.

## 6. Afsluiten

- 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.
- We weten nu meer hoe stress bij jou tot uiting komt. Volgende keer gaan we op zoek naar hoe je met deze stress kan omgaan. Herhaal wanneer de volgende samenkomst is.
- Bied aan:
  - Om de praatplaat voor de deelnemers bij te houden en volgende keer mee te brengen.
  - 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.

## Samenkomst 2: Hoe kan je omgaan met de ervaren stress?

### Verloop

1. Welkom
2. Herhaling vorige samenkomst
3. Wat doe jij wanneer je (veel) stress ervaart?  
Wat werkt er?
4. Eventueel aanvullen van ideeën
5. Per individu noteren waarop inzetten
6. Huiswerk
7. Afsluiten

### Materiaal

- Papiertjes gevoelsthermometer
- Grote praatplaat terugkoppeling vorige samenkomst
- Plakband
- Post-its
- Balpennen / stiften
- Papieren met stress-meter (eventueel op gekleurd papier geprint)
- Blanco praatplaten voor huiswerk

### 1. Welkom

- Heet iedereen terug welkom en benadruk dat het fijn is dat ze er terug bij zijn.
- Om te starten met het verder werken rond stress, stellen we een incheck-vraag: hoe voel je je op dit moment? Deel kaartjes van de gevoelsthermometer uit en laat mensen hun gevoel hierop aanduiden. Overloop dit in groep. Bij negatieve gevoelens kan je vragen: "Wat kan ervoor zorgen dat je op dit moment er goed bij kan zijn?"

*Door gevoelens te uiten, stellen mensen zich open en zijn ze meer klaar om door te gaan met de samenkomst.*

*Indien je merkt dat er geen grote problemen (bij individuen) binnen de groep aanwezig zijn, kan je er voor kiezen om deze oefening weg te laten.*

### 2. Herhaling vorige samenkomst

- Druk de praatplaat rond stress af (bij voorkeur op A3 voor de zichtbaarheid) en duidt aan wat de meeste deelnemers als antwoord gaven tijdens de vorige samenkomst. Dit kan je gebruiken om een terugkoppeling naar de eerste samenkomst te doen.
- Herhaal waarom het belangrijk is om zich bewust te zijn van stress (effect op zichzelf en hun omgeving, enkel focus op korte termijn...).

### 3. 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?'.  
Ofwel laat je iedereen individueel de oefening doen ofwel splits je de groep op in kleine groepjes van 3 a 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. Zoek naar bevestiging / herkenning tussen deelnemers.  
Je kan de post-its allemaal samenhangen om een geheel te krijgen.
  - Hou dit geheel voor jezelf als gespreksbegeleider bij, zodat je dit kan gebruiken volgende samenkomst.
- Merk je dat iemand het moeilijk heeft, herhaal dat iedereen altijd terecht kan bij de afgesproken vertrouwenspersoon.

#### 4. 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.

#### 5. 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'.

#### 6. Huiswerk

- Vind een plaatsje waar je je blad kan leggen of ophangen zodat je het regelmatig ziet en herinnerd wordt aan de oefeningen om stress te verminderen.
- Kan / wil / durf je in je directe omgeving (gezin, vrienden) vertellen waarover we hier bezig zijn? Zo ja: stel aan hen de vraag hoe zij merken wanneer je gestresseerd bent. Je kan hiervoor eventueel ook de praatplaat uit de eerste samenkomst gebruiken.

#### 7. Afsluiten

- Volgende keer praten we over hoe jouw stress invloed heeft op je omgeving. Herhaal wanneer de volgende samenkomst is.
- Bied aan:
  - Nog kort na te praten.
  - Herhaal dat ze bij vertrouwenspersoon x terecht kunnen voor vragen, bij problemen.

### Samenkomst 3: Welk effect heeft jouw stress op je omgeving?

#### Verloop

1. Welkom
2. Jouw stress door de ogen van je omgeving
3. Stress bij jouw omgeving
4. Stress verminderen
5. Evaluatie
6. Afsluiten

#### Materiaal

- Grote praatplaat terugkoppeling eerste samenkomst
- Overzicht uit vorige samenkomst: wat werkt er om stress-niveau te verlagen?

#### 1. Welkom

- Heet iedereen terug welkom en benadruk dat het fijn is dat ze er terug bij zijn.
- Koppel terug wat je vorige samenkomsten deed: nagedacht over welke invloed stress heeft bij onszelf en hoe we ons stress niveau kunnen verlagen.

- Vandaag praten we over welk effect jouw stress op je omgeving heeft.

## 2. Jouw stress door de ogen van je omgeving

- Wissel in groep uit over volgende vragen:  
Denk aan iemand die het dichtste bij je staat (bv. partner, kind, ouder, vriend...). *Schrijf eventueel de naam van deze persoon voor jezelf op een briefje.*
  - Heb je iets kunnen doen met het huiswerk van vorige samenkomst?
  - Waaraan zou deze persoon bij jou merken dat je stress hebt of het niet goed met je gaat?
    - Komt dit overeen met hoe je dit voor jezelf inschatte? *Je kan hierbij verwijzen naar de praatplaat van de eerste samenkomst.*
  - Hoe voel je jezelf hierbij?
- Herhaal dat ons gedrag invloed heeft op elkaar. Dit is heel menselijk en niemand hoeft zich hier schuldig over te voelen. Maar het is wel belangrijk dat we ons hier bewust van zijn.

## 3. Stress bij jouw omgeving

- Wissel in groep uit over volgende vragen:
  - Hoe merk jij stress bij jouw omgeving (je gezinsleden, je dichte vrienden...)?
  - Wat doet dit met jou?

## 4. Stress verminderen

- Wissel in groep uit over volgende vragen:
  - Wat doe je om jouw stress niet te laten uitstralen op je omgeving? (bv. weg gaan uit ruimte, time-out...)
    - Deel blad uit met overzicht van hulpmiddelen die helpen om stress-niveau te verlagen (resultaat vorige samenkomst). Herhaal wat er zoal opstaat. Vraag nadien:
      - Deed je afgelopen week iets van deze dingen om je stress-niveau te verlagen? Wat? Resultaat?
      - Heb je jouw papieren ergens gelegd / geplakt? Hoe denk je er aan om sommige oefeningen ook preventief te doen?
        - Duiden op belang hiervan zodat hoge stress momenten meer vermeden kunnen worden en het lichaam vaker in een rustigere staat is. Dit is namelijk ook belangrijk om (langdurige) fysieke klachten te vermijden.
    - Wat wil je dat jouw omgeving doet om hun stress niet te laten uitstralen op jou?

## 5. Evaluatie

- Wissel in groep uit over volgende vragen:
  - Als je terugdenkt aan de voorbije drie samenkomsten in deze groep: wat is je het meeste bijgebleven?
  - Met welke vraag zit je nog?
    - Is er binnen de groep nood om nog meer samen te komen?
      - Zo ja: bepaal voor jezelf als gespreksleider of jij nog verder kan gaan met de vragen die voorliggen en/of er eventueel externe expertise aangesproken moet worden. Hou hierbij steeds rekening met het feit dat je begeleider van het gesprek bent en niet expert en/of therapeut. Trek duidelijk grenzen en bespreek dit met de groep. Zorg dat verwachtingen van deelnemers en gespreksbegeleiders(s) juist op elkaar afgestemd zijn.

## 6. Afsluiten

- Spreek af hoe het verder gaat.
- Indien er geen verdere samenkomsten zullen zijn: bedankt voor het vertrouwen en de fijne gesprekken.
- Bied aan:
  - Nog kort na te praten.
  - Herhaal dat ze bij vertrouwenspersoon x terecht kunnen voor vragen, bij problemen.

# 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](http://www.bizregioantwerpen.be)) of opvragen via [budgetinzicht@cawantwerpen.be](mailto:budgetinzicht@cawantwerpen.be)

1. Theoretische achtergrond stress en schaarste
2. Voorbeeld uitnodiging
3. WAAW-code \*
4. Praatplaat stress \*
5. Stressoren \*
6. Fictieve factuur \*
7. Gevoelsthermometer \*
8. Blad stress-meter \*
9. Overzicht strategieën en hulpmiddelen rond stress vermindering
10. 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>

### Schaarste<sup>7</sup>

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

---

<sup>7</sup> Bronnen:

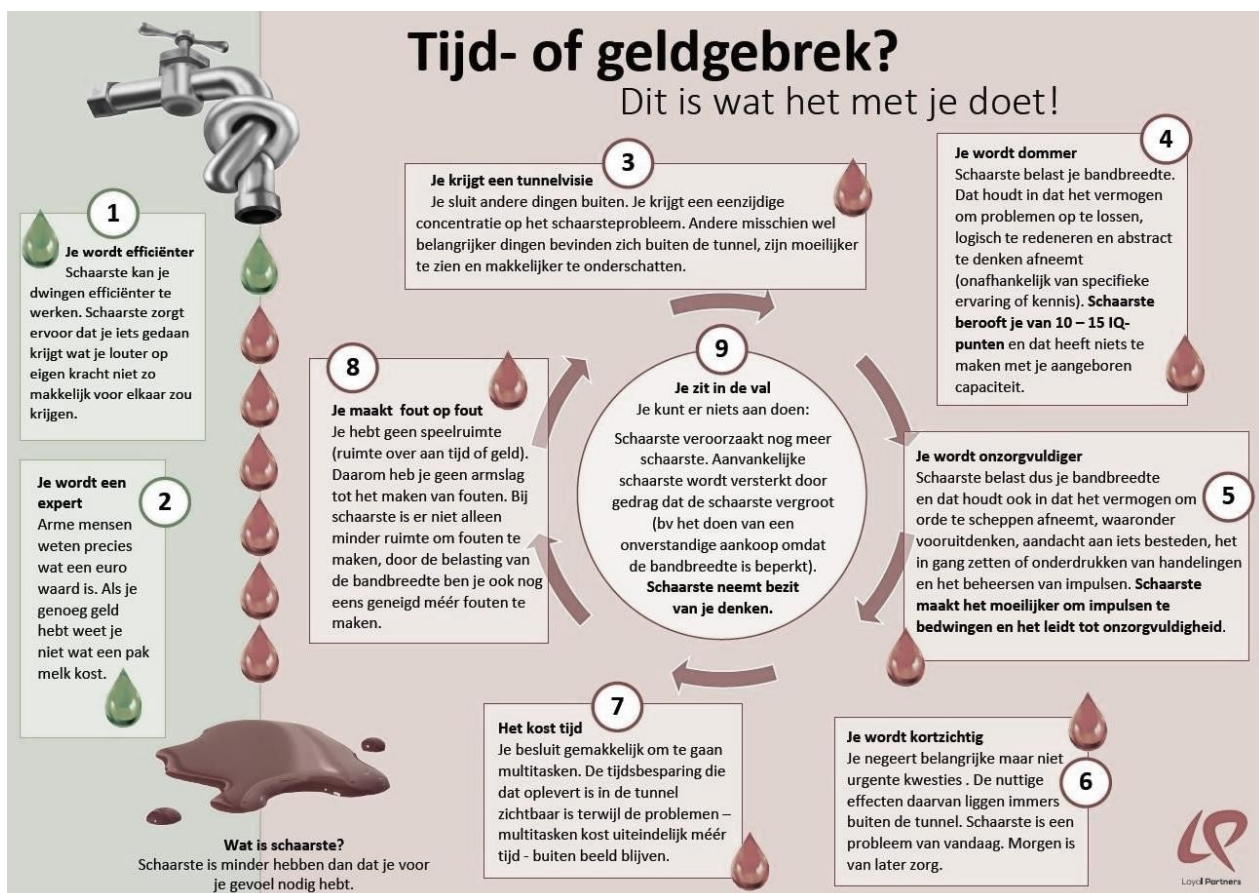
\* Madern, T. (2015). *Handreiking: 'Bevorderen van gezond financieel gedrag'. Praktische uitwerking van het proefschrift 'Op weg naar een schuldenvrij leven'*. Geraadpleegd via [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)

\* 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](http://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 stress<sup>8</sup>

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 geduid, 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](http://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: Voorbeeld uitnodiging



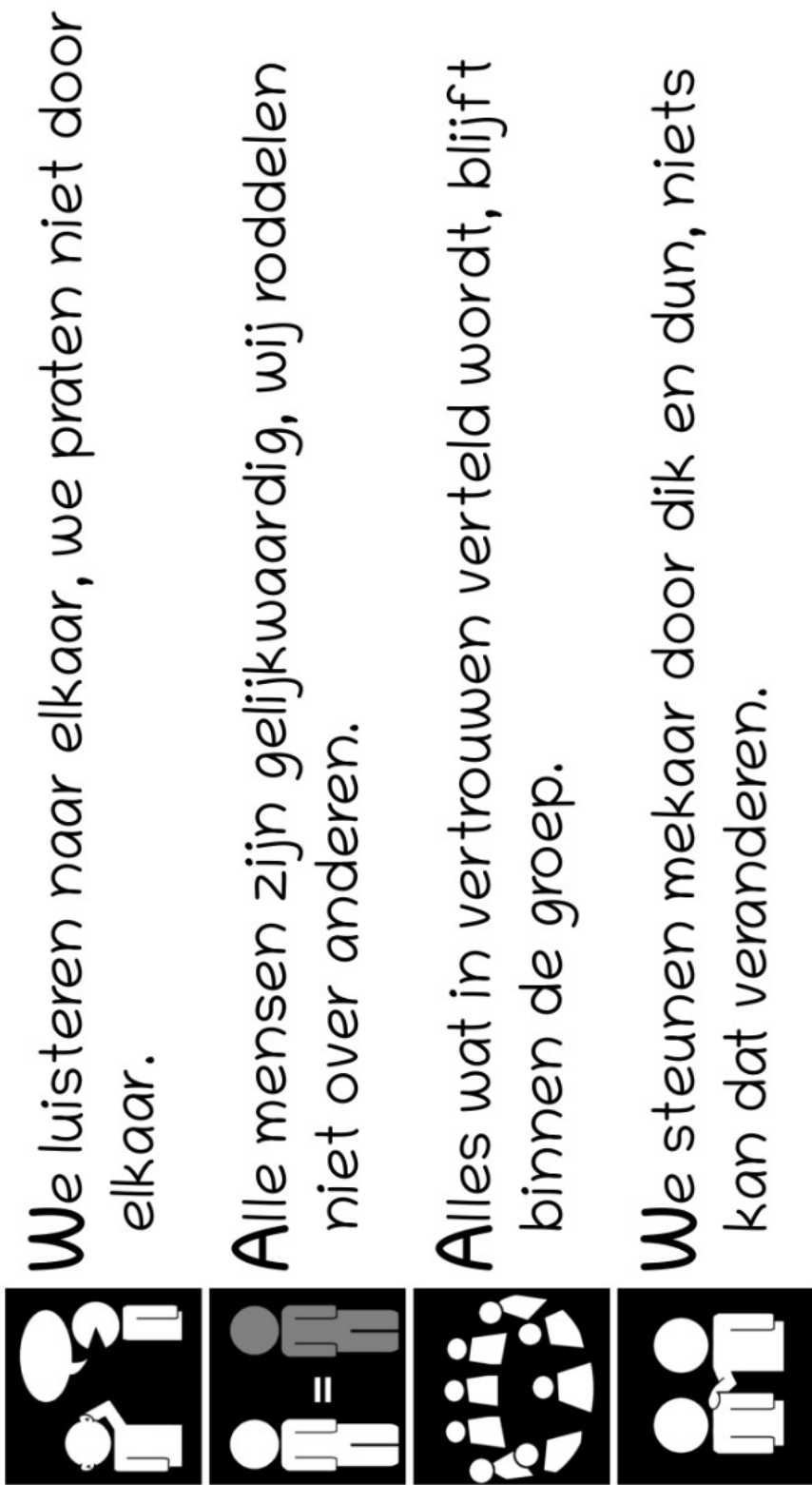
### Uitnodiging “Financiële Stress”

*De eerste bijeenkomst praten we over onverwachte facturen en financieel te kort; en over hoe dit stress veroorzaakt.  
De tweede bijeenkomst zoeken we samen naar manieren om met die stress om te gaan.  
De derde bijeenkomst kijken we samen hoe dit invloed heeft op je gezin en je omgeving.*

**Wanneer:** 23 november 2021  
30 november 2021  
14 december 2021

**Uur:** 13 uur tot 16 uur

**Waar:** Buurtwerk De stek,  
Sint-Bernardsesteenweg 197, 2020 Kiel



We luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar.

Alle mensen zijn gelijkwaardig, wij roddelen niet over anderen.

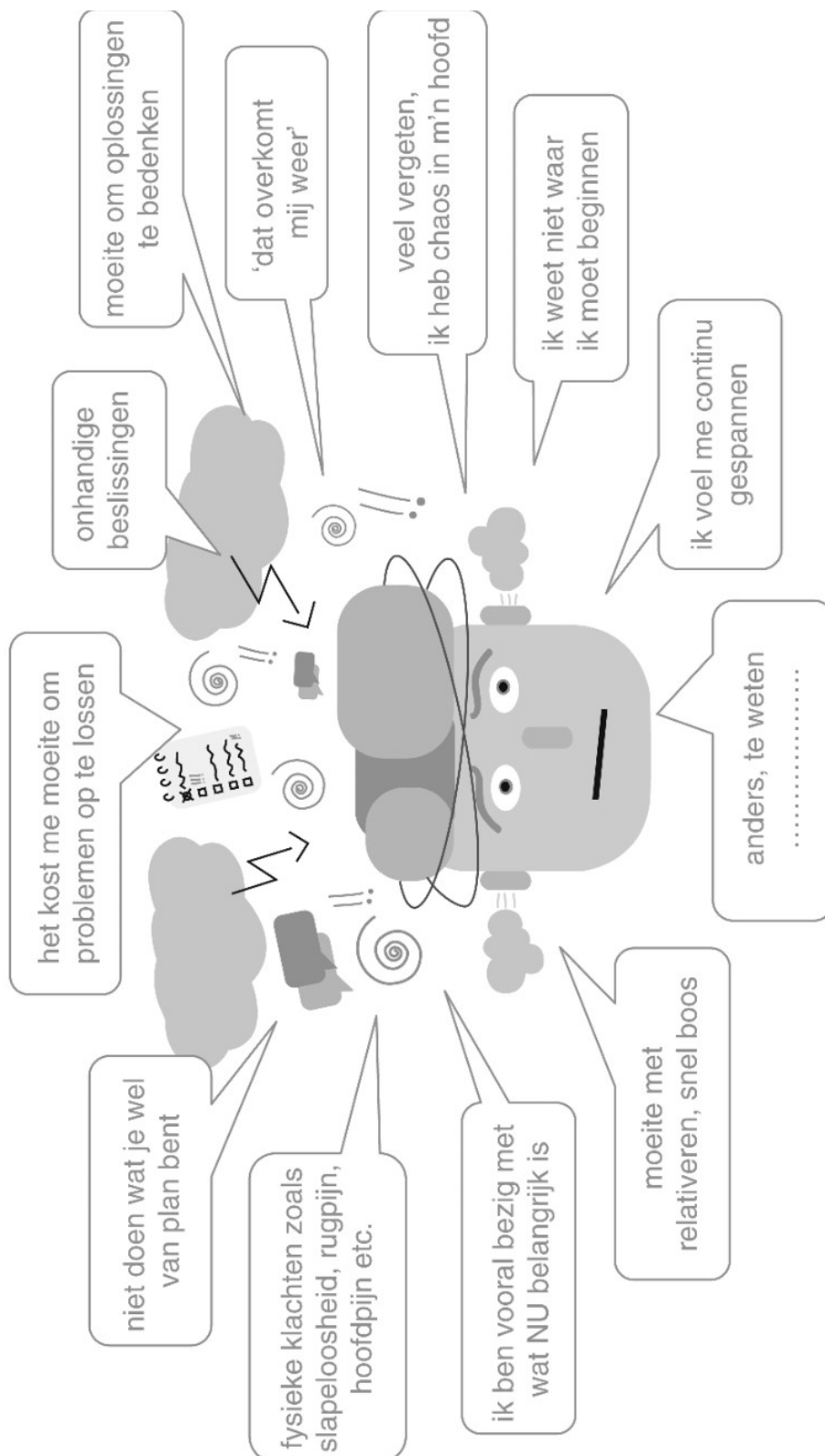
Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep.

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 4: Praatplaat stress<sup>10</sup>



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 5: 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 6: Fictieve factuur



water-link, s.v. Maatschappij voor water Mechelsesteenweg 66 - 2018 Antwerpen  
 2008 Antwerpen - BTW nr. 0204 422 88 1 - BE56 0902 1020 0018 - GKCC BEBB

Ontdek mijn water-link, uw persoonlijke klantzone.  
 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](http://www.water-link.be)  
 078 35 35 09  
 ma - vr: 8u-16u

2180 Antwerpen

Defect? 03 244 05 44

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 <sup>3</sup> 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
<b>Totaal</b>	<b>1013,67 EUR</b>		<b>60,8 EUR</b>	<b>1074,47 EUR</b>

**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)

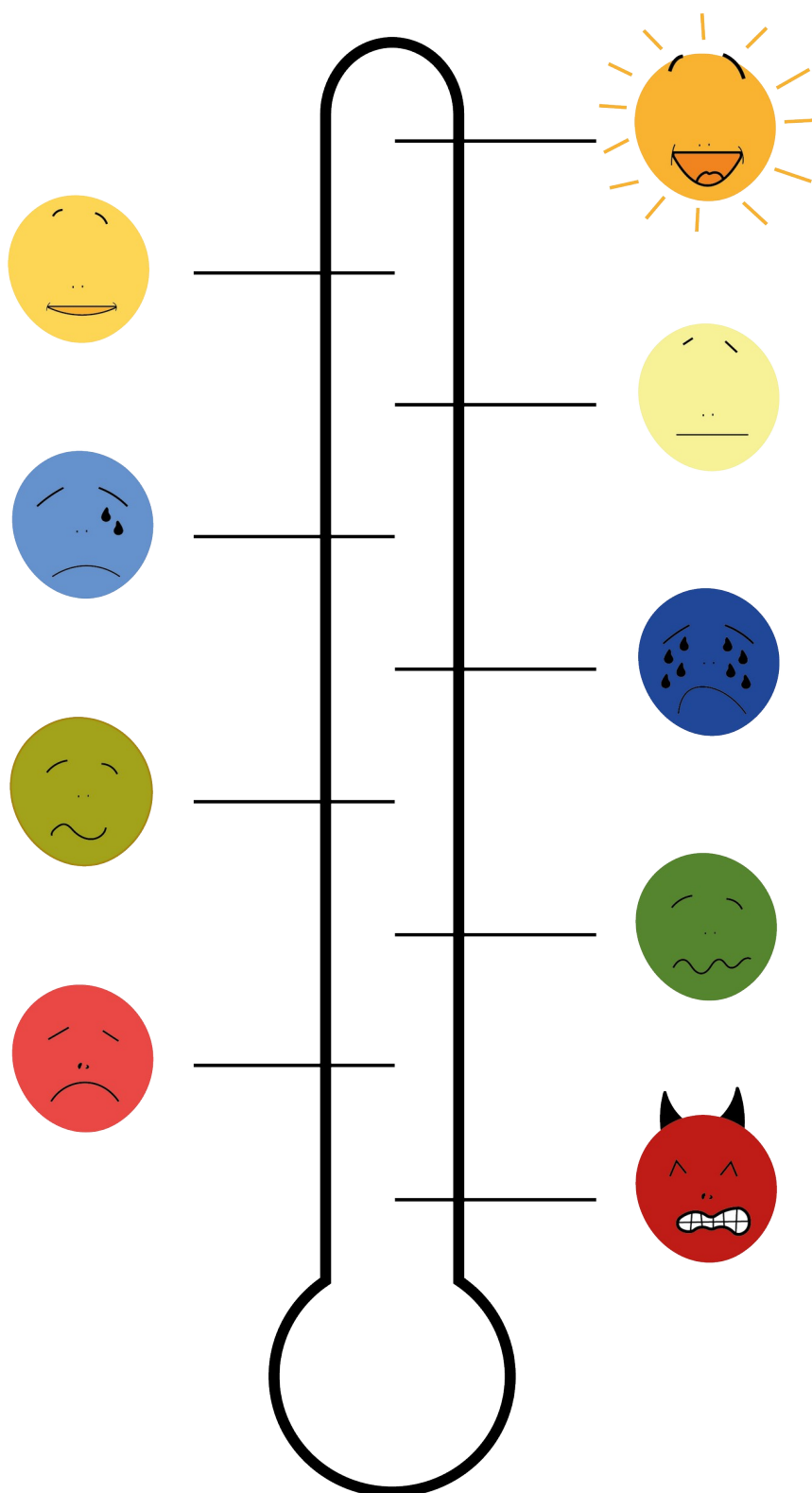
**OVERSCHRIJVINGOPDRACHT**

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"/>	<input type="text"/>	1	0	7	4
				,		4	7
Rkening opdrachtgever (IBAN)	<input type="text"/>						
Naam en adres opdrachtgever	<input type="text"/>						T
Rkening begunstigde (IBAN)	BE	5	6	0	9	6	
BIC begunstigde	GKCC	BEBB	<input type="text"/>				
Naam en adres begunstigde	Water-link						
	Mechelsesteenweg 66						
	2018 Antwerpen						
Mededeling	+++300/0092/24095+++						



## Bijlage 7: Gevoelsthermometer



## Bijlage 8: Blad stress-meter



## Bijlage 9: Overzicht strategieën en hulpmiddelen rond stress vermindering<sup>11</sup>

- 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.<sup>12</sup>
  - 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](http://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 10: 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



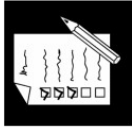
Positieve zinnenlijes tegen jezelf zeggen. "Ik doe het goed"




Wandelen, frisse lucht




Takenlijstjes maken




Agenda bijhouden OF afspraken op briefje schrijven en ophangen




Van je afschrijven, gedachten opschrijven




Schoonmaken




Stofzuigen



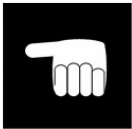
Eigen tijd bewaken: met heel agenda vol plannen



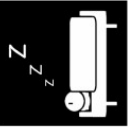
Opruimen




Vraag jezelf voor je gaat slapen: wat heb ik goed gedaan vandaag?



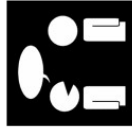
Slapen




Sport




Praten, met iemand dat in hetzelfde schuitje zit




Ademhalings-oefeningen




Relativeren



Spiritualiteit



Niet naar het nieuws kijken



Shopper, zonder te kopen.

