

# 'Op zoek naar zin bij stress' Aandacht voor zingeving bij mensen met armoedeproblematiek

Handleiding voor het gebruik van de kaartenset en een  
ondersteunende workshop van één of twee bijeenkomsten



Voor u ligt de kaartenset 'Op zoek naar zin bij stress'. In het actieonderzoek Linking-Zin is er in Rotterdam e.o. onderzoek gedaan naar de behoefte van burgers aan ondersteuning bij zingeving. Uit het onderzoek bleek dat er in Rotterdam al veel gebeurt op dit terrein, maar dat er ook groepen zijn waar nog geen ondersteuning bij zingeving is. Een vaak genoemde groep is mensen met armoedeproblematiek. Er bleek bij hen behoefte te zijn aan ondersteuning in de wijk; in het steunnetwerk van burgers, dicht bij mensen zelf en niet te formeel. In laagdrempelige samenwerkingsverbanden kan steun geboden worden in situaties waarin het moeilijk is om hulp te vragen, zoals bij armoedeproblematiek. Het armoedeplatform is een dergelijk samenwerkingsverband van vrijwilligers en professionals. Uit verder onderzoek bleek dat mensen met armoedeproblematiek vooral bezig zijn om de urgente situaties het hoofd te bieden. Dit kan chronische stress veroorzaken. Hierdoor kan het voor hen moeilijk zijn om aandacht te besteden aan datgene waar het in het leven voor hen echt om gaat (zingeving). Voor mensen die hen ondersteunen bij het oplossen van en omgaan met urgente situaties is het soms moeilijk om zingeving te herkennen. Ook zij zijn vaak bezig met het voortdurend blussen van brandjes. Met de ontwikkelde kaartenset 'Op zoek naar zin bij stress', kan meer zicht gekregen worden op de belangrijke vragen in het leven om betekenisvolle ondersteuning te bieden. Als in de ondersteuning betekenis gegeven kan worden aan de situatie waarin men nu leeft in het kader van de eigen biografie, kan het mensen helpen om weer grip te krijgen op het eigen leven.

### **De kaartenset bestaat uit:**

- Vier signaalkaarten waarop vragen beschreven staan die mensen met armoedeproblematiek kunnen stellen en gedrag dat zij kunnen laten zien. Elk signaalkaart omvat een zogeheten kapitaal.
- Per kapitaal 7 of 8 kleine kaartjes met vragen die je als professional of vrijwilliger kan stellen om een gesprek met mensen met armoedeproblematiek te starten.
- Per kapitaal zijn er ook één of twee leeg kaartjes. De professional of vrijwilliger kan dit kaartje pakken als hij nog een vraag wil toevoegen die voor hem of haar van belang is bij dit kapitaal.

De 4 kapitalen komen uit het onderzoek Verschil in Nederland (Vrooman et al, 2014). Het is een theoretisch model waarin uitgewerkt is hoe groepen mensen in Nederland kunnen verschillen in toegang tot essentiële bronnen. De optelsom van wat mensen binnen deze dimensies aan kapitaal hebben, is van invloed op hun levenskansen, percepties en gedrag en daarvan afgeleid op levensuitkomsten. Veel mensen die leven met armoedeproblematiek ervaren door belemmeringen op de kapitalen chronische stress (Jungmann et al, 2020).

De vier kapitalen (Vrooman et al. 2014) betrekking op:

- Persoonlijk kapitaal: persoonlijke zaken die ons leven voor- of nadelen opleveren. Het betreft fysieke, mentale en esthetisch aspecten.
- Cultureel kapitaal: het beheersen van codes, talen en gebruiken die door de context waarin men leeft herkend worden. Het beschikken hier over kan voordelen opleveren.
- Sociaal kapitaal: de waarde van je sociale verbanden, waarbij het gaat om netwerken van sociale steun en voor instrumentale steun
- Economische kapitaal: de economische waarde van je bezit en opleidingsniveau.

### **Voor wie zijn de kaartenset en de workshop?**

Vrijwilligers en professionals die ondersteuning bieden aan mensen met armoedeproblematiek.

### **Door wie?**

Om de kaartenset in te kunnen zetten, raden wij aan om te starten met een workshop, zoals verderop beschreven in deze handleiding. De workshop kan gegeven worden door professionals die in de dagelijkse praktijk bezig zijn met armoedeproblematiek en zingeving, zoals wijkpastors, welzijnswerkers, geestelijk verzorgers die werkzaam zijn in de wijk. Daarnaast kan dit aangevuld worden met een scholing over zingeving door geestelijk verzorgers.

### **Hoe de kaartenset te gebruiken.**

Na introductie van de kaartenset in de workshop zijn er meerdere manieren om de kaartenset te gebruiken.

#### **1. Casuïstiekbespreking**

Je legt de 4 grote signaalkaarten op tafel. Bij het bespreken van de casus noteer je welke signalen een cliënt of bewoner geeft op basis van de vragen en gedragsbeschrijvingen van de 4 grote signaalkaarten.

Besprek met elkaar:

- Welke van de 4 signaalkaarten lijkt de boventoon te voeren?
- Over welke van de 4 signaalkaarten zou je meer willen weten?

- Indien niemand zich in staat voelt om het gesprek aan te gaan, wie in je netwerk zou dit gesprek met de cliënt of bewoner wel aan kunnen gaan?

Pak nu de kleine kaartjes met vragen erbij van de kapitaal waar je meer van wilt weten.

- Selecteer met elkaar welke vraag je zou willen stellen aan de cliënt of bewoner.
- Besprek met elkaar wie deze vraag zou kunnen stellen?
- In welke situatie kan deze vraag gesteld worden?

Op basis van de casuïstiekbespreking kunnen professionals aan de slag met de uitkomsten. In een volgende bespreking kan stil gestaan worden bij wat het resultaat is: Is het gelukt om in een passende situatie het gesprek aan te gaan? Wat heeft dit opgeleverd? Wat leert men hiervan?

## 2. Intervisie

Bij het bespreken van een inbreng over een cliënt of bewoner kan nader onderzocht worden welke aspecten een rol spelen in de inbreng.

Je legt de 4 grote signaalkaarten op tafel. Bij het bespreken van de inbreng bekijkt de inbrenger welke signalen een cliënt of bewoner geeft op basis van de vragen en gedragsbeschrijvingen van de 4 grote signaalkaarten.

Vraag aan de inbrenger:

- Welke vragen of signalen komen terug bij je cliënt of bewoner?
- Welke van de 4 signaalkaarten lijkt de boventoon te voeren?
- Over welke van de 4 signaalkaarten zou je meer willen weten bij deze cliënt of bewoner?
- Heeft de intervisiegroep nog aanvullingen op het gesprek?

Pak nu de kleine kaartjes met vragen erbij van het kapitaal waar de inbrenger meer van wilt weten.

Vraag aan de inbrenger:

- Welke vraag zou je aan de cliënt willen stellen? Waarom?

- In welke situatie kan deze vraag gesteld worden?
- Wat heb je nodig om een dergelijk gesprek te voeren? (vertrouwdheid, veiligheid, gespreksvaardigheden)
- In hoeverre voel je je deskundig genoeg?
- Wat zou het voor jou als professional of vrijwilliger betekenen als je op deze wijze met mensen in gesprek gaat?
- Heeft de intervisiegroep nog een aanvulling op het gesprek?

## 3. In gesprek met een cliënt

Als je een vertrouwelijk gesprek hebt met een cliënt of een bewoner waarin je merkt dat deze worstelt met vragen die te maken hebben met zingeving, zou je de set met kaartjes op tafel kunnen leggen en vragen of hij of zij er één wilt selecteren waar hij over zou willen praten.

# Inhoud en opzet workshop Aandacht voor zingeving bij mensen met armoedeproblematiek

## Doelen

### Bijeenkomst 1

Na deze workshop

1. Is de deelnemer zich bewust van eigen zingeving en vragen die daarbij horen.
2. Heeft de deelnemer, door te luisteren naar anderen, enig begrip van wat zingeving is in het leven van mensen.
3. Kan de deelnemer in een zelf ingebrachte casus de 4 kapitalen (Jungmann, Westdorp en Madern, 2020) herkennen.
4. Kan de deelnemer in een zelf ingebrachte casus zingevingsvragen herkennen.
5. Weet de deelnemer met welke vragen hij of zij zingeving bespreekbaar zou kunnen maken.
6. Overweegt de deelnemer of het stellen van deze vragen past in de relatie met de cliënt.
7. Overweegt de deelnemer of hij/zij voldoende toegerust is in het stellen van deze vragen.
8. Bedenkt de deelnemer of hij/zij doorverwijzingsmogelijkheden heeft als hij/zij zelf de vragen niet wil stellen, maar wel noodzakelijk vindt dat er een gesprek met de cliënt komt over zingeving.

Tijd	Onderwerp en doel	Werkvorm en aandachtspunten docent
	Voorstellen	
	Oefening eigen zingeving	Gebruik kaartenset - kleine kaartjes open op tafel leggen. Opdracht: Kies een kaartje met een vraag die voor jou in het leven heel belangrijk is? Uitwisseling. Stimuleer deelnemers om echt te luisteren naar elkaar. Benoem wat zingeving is: datgene wat we doen en ervaren waardoor ons leven betekenis krijgt.
	Groepsgesprek over herkennen van zingeving bij doelgroep	Hoe kan je zingeving bij je cliënten herkennen? Kaartenset grote kaarten open op tafel leggen: • Welke vragen en gedrag herken je bij je cliënten? (grote kaarten)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe spelen deze vragen een rol bij de doelgroep?</li> <li>• Zijn zij makkelijk zichtbaar of zijn ze verborgen?</li> </ul>
	Kort stukje theorie	<p>Korte uitleg van kaartenset in relatie tot het theoretisch model (4 kapitalen)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persoonlijk kapitaal: fysieke, mentaal en esthetisch.</li> <li>2. Cultureel kapitaal: taal en communicatievaardigheden, digitale vaardigheden, smaak, voorkeuren en culturele kennis, reputatie en titels.</li> <li>3. Sociaal kapitaal: netwerken voor sociale steun en netwerken voor instrumentale steun.</li> <li>4. Economisch kapitaal: opleiding en beroepsvaardigheden, inkomen, vermogen.</li> </ol>
	Casusbespreking	<p>Alle grote kaarten open: Casus wordt kort toegelicht</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Welk kapitalen herken je in de casus? Wat zegt dit?</li> </ol> <p>Alle kleine kaartjes open:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Welke vraag zou je aan de cliënt willen stellen? Waarom?</li> <li>7. Welke vragen niet? Waarom niet?</li> <li>8. Wat is er nodig om een dergelijk gesprek te kunnen voeren? (vertrouwdheid, veiligheid, gespreksvaardigheden)</li> <li>9. In hoeverre voel je je deskundig genoeg?</li> <li>10. Indien niet, en de cliënt begint over een dergelijke vraag: wat zou je doen? Naar wie zou je doorverwijzen?</li> <li>11. Wat zou het voor jou als professional of vrijwilliger betekenen als je op deze wijze met mensen in gesprek gaat?</li> </ol> <p>Na afloop van de casusbespreking kunnen passende doorverwijzingsopties doorgenomen worden.</p>

## Evaluatie

Hoe vond je deze workshop?

Heeft de werkwijze met de kaartenset 'Op zoek naar zin bij stress' je geholpen om een beter beeld van je cliënt te krijgen?

Kan je dit helpen in een betere ondersteuning? Hoe?

Heb je suggesties hoe deze werkwijze nog verbeterd kan worden?

## Bijeenkomst 2

Het verdient aanbeveling om een tweede bijeenkomst over dit onderwerp te organiseren. Inhoud kan zijn:

- Casuïstiekbepreking met de kaartenset
- Oefenen met het voeren van een gesprek over zingeving
- Gesprek over in welke situaties het verstandig is om door te verwijzen. In hoeverre is het netwerk toereikend om in deze ondersteuning te voorzien?

Hierbij kunnen andere werkvormen met de kaarten worden gebruikt, bijvoorbeeld blind een kaartje trekken en hierover in gesprek gaan, elkaar een kaartje geven, onderverdeling maken in vragen die je wel/niet kunt/wil stellen. Gebruik je creativiteit.

We zijn beschikbaar voor meer informatie over het project en voor overleg over de workshops ([m.l.c.hobbelen@hr.nl](mailto:m.l.c.hobbelen@hr.nl) en [s.h.a.hupkens@hr.nl](mailto:s.h.a.hupkens@hr.nl)).

## Bronnen voor verdieping

Factsheet Linking-Zin Rotterdam

Jungmann, N., Wesdorp, P. & Madern, T. (2020) *Stress-sensitief werken in het sociaal domein*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Mullainathan, S. & Shafir, E. (2013) *Schaarste*. Amsterdam: Maven Publishing

Vrooman, C. Gijsbert, M., & Boelhouwer, J. (2014). *Vershil in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

## Documentaires

Er is genoeg. Film van Pim Giel

<https://www.youtube.com/watch?v=V1gyq4hbOE8>

Sander en de kloof. Over inkomensverschillen en gezondheidszorg

[https://www.npostart.nl/sander-en-de-kloof/17-02-2022/VPWON\\_1317003](https://www.npostart.nl/sander-en-de-kloof/17-02-2022/VPWON_1317003)

## Kenniscentrum Zorginnovatie

-  Rochussenstraat 198  
3015 EK Rotterdam
-  KenniscentrumZorginnovatie@hr.nl
-  010 - 794 5342
-  [www.hr.nl/zorginnovatie](http://www.hr.nl/zorginnovatie)
-  @KCZorginnovatie
-  @kenniscentrum-zorginnovatie

## Meer informatie over het project

-  [www.hr.nl/Linking-Zin](http://www.hr.nl/Linking-Zin)