

Rapportage

Project

‘Op Eigen Kracht gaat verder’

Resultaten 2016

Vertrouwen & Verbinden & Versterken



MSc Hille Hoogland
BSc Jacqueline Wielaart
MSc Dorien Mul

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Wie zijn onze deelnemers en hoe bereiken we hen?	3
2.1 Wervingsactiviteiten.....	4
3. Op Eigen Kracht en Werk aan je Toekomst voor mensen met financiële problematiek	5
3.1 Evaluatie deelnemers Op Eigen Kracht-training.....	5
3.2 Evaluatie deelnemers Werk aan je Toekomst-training	6
3.3 Evaluatie trainers en ervaringsdeskundigen	6
4. Op Eigen Kracht voor mensen met psychiatrische en psychosociale problematiek.....	8
4.1 Trainingsprogramma en werving op maat	8
4.2 Evaluatie deelnemers	8
5. Op Eigen Kracht-‘De basis Op orde’ voor dak- en thuislozen.....	9
5.1 Trainingsprogramma en werving op maat	9
5.2 Evaluatie deelnemers	10
6. Communicatie	10
6.1 Onderzoek en publicaties.....	10
6.2 Voorlichting en PR	12
6.3 Uitwisseling van kennis en expertise buiten Amsterdam	12
7. Organisatie	13
7.1 Onze vrijwilligers en ervaringsdeskundigen	13
7.2 Onze trainers	14
8. Samenwerking en sponsors	15
Bijlagen	16
Bijlage I. Artikel Sociaal Bestek editie juni/juli 2016	16
Bijlage II. Interview professor Tine van Regenmortel	18
Bijlage III. Meeleven (De Regenboog Groep) juni 2016	21
Bijlage IV. Interview ervaringsdeskundige Annet Bos	22

1. Inleiding

In deze jaarrapportage beschrijven wij onze activiteiten en resultaten in het jaar 2016 voor het project “Op Eigen Kracht gaat verder”; wie onze deelnemers zijn; hoe wij hen bereiken; de bijdrage van vrijwilligers, trainers en ervaringsdeskundigen; de resultaten van onze trainingen; de stand van zaken van het onderzoek en met wie we samenwerken.

Het twee jaar durende project “Op Eigen Kracht gaat verder”¹ zet zich in voor mensen met financiële problematiek. Doel van het project is om middels groepstrainingen de (financiële) zelfredzaamheid van de deelnemers te bevorderen, de eigenwaarde te versterken, sociaal isolement te verminderen, de kennis van de sociale kaart en de maatschappelijk participatie te vergroten.

Het tweejarige project (2015-2016) bestaat uit verschillende onderdelen:

- Het organiseren van reguliere Op Eigen Kracht-trainingen;
- Het organiseren van Werk aan je Toekomst-trainingen;
- Het ontwikkelen van trainingen op maat voor nieuwe doelgroepen, zoals mensen met psychiatrische problematiek en dak- en thuislozen;
- Kennis en expertise over OEK aan organisaties buiten Amsterdam aanbieden;
- Wetenschappelijk evaluatieonderzoek met als doel om meer inzicht te krijgen in de leefwereld van de doelgroep en de effecten van deelname aan de Op Eigen Kracht-training. Hiertoe voeren wij praktijkgericht onderzoek uit waaronder een wetenschappelijk onderzoek op basis van de onderzoeksmethode *theory of change*.² De resultaten uit de onderzoeken worden gebruikt om de methodiek *evidence based* te maken en de kwaliteit van het trainingsprogramma te verbeteren. Er vindt continue terugkoppeling plaats vanuit onderzoek naar de praktijk. Over de resultaten worden publicaties geschreven en ze komen aan bod tijdens een symposium.

2. Wie zijn onze deelnemers en hoe bereiken we hen?

De doelgroep bestaat uit huishoudens in kwetsbare financiële posities, zoals voedselbankklanten. We zien de afgelopen jaren een toename van het aantal klanten bij de voedselbanken. De Voedselbank Amsterdam ondersteunt momenteel ongeveer 1800 huishoudens. Ruim een derde van de huishoudens bestaat uit alleenstaanden en een gelijk deel uit alleenstaande ouders. Onze doelgroep kampt met problemen op verschillende leefgebieden zoals gezondheid, financiën en op gebied van relatie en opvoeding. Uit onze praktijkervaring blijkt dat veel mensen moeite hebben om hun hulpvraag te formuleren of behoefte hebben aan extra ondersteuning om zich te redden in het onoverzichtelijke ‘oerwoud’ van voorzieningen en hulpverleningsaanbod. Van veel van onze deelnemers is het sociaal netwerk uitgedund en sommigen leven in sociaal isolement. De training biedt voor hen een plek om sociale contacten op te doen. In 2015 en 2016 zijn we voor twee nieuwe doelgroepen een Op Eigen Kracht-training op maat gaan organiseren: mensen met psychiatrische problematiek en dak- en thuislozen.

¹ Zie voor de historie van Op Eigen Kracht onze eerdere jaarrapportages op <http://www.opeigenkrachttraining.org/wp2014/organisatie/rapportage/>

² Het wetenschappelijk onderzoek betreft tevens het promotieonderzoek van Hille Hoogland onder begeleiding van de Erasmusuniversiteit.

2.1 Wervingsactiviteiten

Om potentiële deelnemers voor de Op Eigen Kracht-training te bereiken hebben wij een wervingsstrategie ontwikkeld. Vanuit deze strategie oriënteren we ons continu op nieuwe wervingsplekken en mogelijkheden. In 2016 hebben wij op de volgende manieren geworven:

- Intern binnen **De Regenboog Groep** (DRG). Het aanbod van Op Eigen Kracht (OEK) raakt meer geïntegreerd in het aanbod van DRG. Er was in 2016 een nauwe samenwerking met het VONK-maatjesproject, Talentcoach en Amsterdamse Vriendendiensten. De startdata van Op Eigen Kracht en Werk aan je Toekomst worden binnen DRG gecommuniceerd onder andere via de nieuwsbrieven voor vrijwilligers (Vonk en Talentcoach) en de Eropuit kalender. Wij ontvangen hierdoor aanmeldingen vanuit verscheidene projecten. Tussen OEK en deze projecten wordt in beide richtingen toegeleid. Medewerkers van VONK geven ook voorlichting bij de Op Eigen Kracht-training en collega's van Talentcoach of Werk & activering sluiten aan bij de speeddate in Werk aan je toekomst-training. In gesprek met de deelnemers kan naar behoefte een warme overdracht plaatsvinden naar een VONK-maatje, Talentcoach, een ander buddyproject of naar het aanbod van de afdeling Werk & Activering;
- Via de **Voedselbanken**. Voor de werving van voedselbankklanten gaan vrijwilligers of OEK medewerkers langs bij de uitgiftepunten om in contact te komen met de doelgroep en hen te enthousiasmeren voor de training. Hiernaast gaan wij langs bij de cursus voor intakevrijwilligers;
- Via de **Sociale Kruidenier**. De Sociale Kruidenier is in maart 2016 geopend als winkel en ontmoetingsplek ter aanvulling op de voedselbank in stadsdeel Centrum (zie www.socialekruidenier.nl). Tijdens winkelopeningstijden en ontmoetingsmomenten gaan wij hier langs om te werven;
- Via de verspreiding van folders en flyers in de wijk zoals bij **Huizen van de Wijk** en **Grip op je Geld** locaties. Laatstgenoemde is een financiële inloop met wekelijkse spreekuren in verschillende stadsdelen (zie www.gripopjegeld.org). Het is een laagdrempelige locatie waar bewoners binnen kunnen lopen met allerlei vragen over financiën. Vrijwilligers (van De Regenboog Groep) en professionals (via de Maatschappelijk dienstverleningen (Madi's)) helpen de mensen;
- **Online**: Startdata van de trainingen worden geplaatst op onze website, (www.opeigenkrachtraining.org) en op www.jekuntmeer.nl;
- Via **verwijzers**, organisaties zoals de Madi's en verwijzers die we bereiken via de Wijkzorgnetwerken;
- **Voorlichtingen**: wij geven ook voorlichtingen aan teams van professionals (zie hoofdstuk 6.2);
- Via al **bestaande groepen**. Dit jaar zijn wij benaderd door twee initiatieven, het Saddaqaqah initiatief en Stichting Anatolie. Zij vroegen ons een training te organiseren voor hun deelnemers die wekelijks bij elkaar komen.

Een sleutel tot succes in de verschillende vormen van werving ligt in het onderhouden van relaties. Om toegang tot de Huizen van de Wijk en Grip op je Geld te borgen is het belangrijk om contact te houden met sleutelfiguren. Hetzelfde geldt voor verwijzers zoals de Madi's en Voedselbanken. Vooral bij de Voedselbanken vindt veel wisseling van (vrijwillig) personeel plaats. Mede hierdoor is het nodig dat naast de vrijwilligers ook de medewerkers van het Op Eigen Kracht team, regelmatig bij de uitgiftepunten langsgaan. Verder zien wij dat het nodig blijft om warm contact te houden met mensen die zich aanmelden. Nabellen en versturen van sms berichten ter herinnering draagt bij aan een goede opkomst en voorkomt uitval. Tot slot blijkt de gedrukte, online en sociale media geschikt om gemotiveerde deelnemers te bereiken. Deze deelnemers melden zich aan via de website of het aanmeldportaal: aanmelden.opeigenkracht.org.

3. Op Eigen Kracht en Werk aan je Toekomst voor mensen met financiële problematiek

De Op Eigen Kracht-training en de Werk aan je Toekomst-training zijn bedoeld voor mensen die kampen met financiële problematiek. In 2016 zijn er in totaal 18 trainingen voor mensen met financiële problematiek georganiseerd en afgerond. In het voorjaar van 2016 zijn in totaal zes reguliere Op Eigen Kracht-trainingen afgerond en in het najaar van 2016 zijn in totaal vijf reguliere Op Eigen Kracht-trainingen afgerond. In totaal ontvingen 65 deelnemers een certificaat in 2016. Het opkomstpercentage was gemiddeld 73%. In Noord zijn in totaal twee Op Eigen Kracht-trainingen afgerond onder het project WPI Noord Impuls activering voor mensen met WWB-trede I en II. In totaal ontvingen 13 deelnemers hiervoor een certificaat. In de stadsdelen Noord, Centrum, Zuid en Oost zijn in totaal vijf Werk aan je Toekomst-trainingen afgerond door 26 deelnemers. Het opkomstpercentage was gemiddeld 53%.

3.1 Evaluatie deelnemers Op Eigen Kracht-training

Aan het einde van iedere training is een evaluatie onder deelnemers afgenomen door Op Eigen Kracht medewerkers. Uit de beoordelingen in deze evaluaties blijkt dat alle deelnemers zeer te spreken waren over zowel het trainingsprogramma als de trainer. Sommigen zouden wel graag langer door willen gaan voor meer verdieping. Uit de evaluaties blijkt dat er verschil is tussen de resultaten per deelnemer. Het trainingsprogramma is gebaseerd op vijf verschillende doelgebieden, met daarbij horende onderwerpen. Iedere deelnemer haalt de voor hem/haar meest relevante informatie eruit. Hieronder een greep uit de antwoorden op de vraag wat deelnemers hebben geleerd of anders zijn gaan doen per doelgebied:

A. Vergroten van financiële zelfredzaamheid

"Ben uitgaven gaan bijhouden in de Nibud agenda."

"Bewust naar de prijzen kijken en of het echt nodig is."

"Geleerd verzekeringen die noodzakelijk of overbodig zijn te herkennen."

"Zuiniger met bepaalde dingen, bijvoorbeeld energieverbruik."

B. Bevorderen sociale activering en vermindering sociaal isolement

"Meer mensen ontmoeten en meer naar dagbesteding."

"Beter in contact met burens"

"Vrijer praten en contact maken."

"Praten met iemand die je vertrouwd."

C. Vergroten kennis en bevorderen benutten van sociale kaart

"Een aanvraag voor een hulp maatje/talentcoach gedaan."

"Meer naar verschillende instanties."

"Kledingbank."

"Hulp vragen en daar hulp bij krijgen."

D. Vergroten eigenwaarde en assertiviteit

"Ik heb door de training kracht gekregen."

"Bij het koor gaan zingen."

"In het begin kwam ik heel gesloten binnen, tijdens de training kreeg ik steeds meer energie, minder stress, ik kon weer lachen."

"Ik ben positiever gaan denken door de training."

E. Bevorderen dat deelnemers bewuster zijn van hun gezondheid

“Bewuster met boodschappen doen.”

“Meer letten op voedingsingrediënten (zout/suiker/vet).”

“Ik ben gaan mediteren en activeren (oefeningen).”

“Wakker worden op een andere manier.”

In het algemeen horen wij dat deelnemers meer rust, overzicht en grip op de financiën krijgen; meer zicht krijgen waar zij terecht kunnen voor hulp of activiteiten, doordat zij meer kennis hebben over de sociale kaart en gegroeid zijn in hun zelfvertrouwen om problemen op te kunnen lossen. Het kunnen delen van ervaringen met gelijkgestemden biedt ook veel steun en levert soms vriendschappen op! Net als afgelopen jaar blijkt dat deelnemers de praktische onderwerpen zeer waarderen en met name de voorlichtingen over gezonde en goedkope voeding en over energiebesparing zijn populair. Deze voorlichtingen worden gegeven door vrijwilligers. Ook de voorlichting ‘omgaan met stress’, die wordt georganiseerd in samenwerking met Punt P, wordt als zeer waardevol ervaren. Onze deelnemers hebben hier vrijwel allemaal mee te maken en zeggen veel te hebben aan deze voorlichting en de mogelijkheid het onderwerp te bespreken.

Een mooie bijkomstigheid van de training is de positieve uitwerking van het groepsproces en de groepsdynamiek. Deelnemers groeien tijdens de training naar elkaar toe en raken vertrouwd met elkaar en de trainer en gastvrouw/heer. Dit maakt dat deelnemers het soms lastig en jammer vinden als de training is afgelopen; “als je dit ritme gewend bent, is het lastig om afscheid te nemen van de groep.” De Op Eigen Kracht-training werkt zowel verbindend als versterkend voor alle deelnemers.

3.2 Evaluatie deelnemers Werk aan je Toekomst-training

Tijdens de Werk aan je Toekomst-training gaan deelnemers aan de slag met een persoonlijk doel. Door de verschillende doelen die de deelnemers stellen haalt iedereen andere aspecten uit de training. Zie hieronder een greep uit de antwoorden op de vraag wat deelnemers aan de training hebben gehad:

“Zelfvertrouwen.”

“Kreeg veel tips om verder te kunnen.”

“Positieve energie.”

“Na een lange depressie nu vooruit, weer aan de slag.”

“Ik heb het gevoel dat ik een stapje vooruit ben met de informatie die ik nu heb.”

Uit de evaluaties bleek dat deelnemers over het algemeen veel hebben geleerd over communicatievaardigheden en dat zij (meer) vrijwilligerswerk of andere activiteiten zijn gaan doen. Zij geven aan nieuwe contacten en ideeën te hebben opgedaan. Ook op creatief gebied zijn enkele deelnemers geïnspireerd geraakt. Daarnaast geven deelnemers aan veel te hebben gehad aan de kennismaking met organisaties tijdens de ‘speeddate’ die wij tijdens de laatste bijeenkomst organiseren. Sommige deelnemers maken direct concrete afspraken met de bezoekende organisaties. Zo is een deelnemer aan de slag gegaan met haar eigen ondernemingsplan met behulp van een coach en een andere deelnemer is gestart met het geven van teken- en meditatielessen bij een lokale organisatie in stadsdeel Zuid. Door Werk aan je Toekomst ontstaat er verbinding onderling, maar ook met een eigen plan en de omgeving! We zien ook een versterkend effect van deze training.

3.3 Evaluatie trainers en ervaringsdeskundigen

Ter aanvulling van de evaluatie met onze deelnemers hebben wij eind 2016 een evaluatiebijeenkomst georganiseerd met de trainers. De vijf doelgebieden (zie hoofdstuk 3.1) zijn besproken en wat betreft de trainers nog steeds relevant voor de doelgroep. Alle trainers zijn zeer positief over de methodiek van de Op Eigen Kracht-training. De combinatie van onderwerpen gericht

op het budget; gastsprekers over specifieke onderwerpen (voeding, omgaan met stress, energie besparen); het uitwisselen van ervaringen en werken aan vergoten van het zelfvertrouwen zijn positief geëvalueerd. De trainers zien de deelnemers letterlijk en figuurlijk groeien. Genoemde mogelijkheden voor verbetering zijn het geven van (meer) aandacht aan o.a.: internetgebruik; digitalisering van post; DigiD; mijnoverheid.nl; kinderen financieel opvoeden; opvoedondersteuning; zingeving; talenten ontdekken; de natuur in gaan; ontspanningsoefeningen. De trainers hebben zelf aangegeven om regelmatig bij elkaar te willen komen, bijvoorbeeld in de vorm van een intervisie, om ervaringen uit te wisselen. Naast het trainingsprogramma is ook geëvalueerd hoe de werving van deelnemers verloopt en uitgewisseld welke methoden succesvol zijn. Interne doorverwijzing via collega's kwam naar voren als aandachtspunt. Hiernaast was de aanbeveling van de trainers om de flyer aan te passen naar kleur en een foto te selecteren met een positieve uitstraling.

Voor onze vijf ervaringsdeskundigen, oud deelnemers die als gastheer/vrouw bij de trainingen hebben geassisteerd, hebben we een aparte evaluatiebijeenkomst georganiseerd. De vier vrouwen en een heer waren zeer positief over alle onderwerpen in de training en specifiek over: de boodschappenexcursie; de sociale kaart en omgaan met stress. De ervaringsdeskundigen noemen belangrijke sleutelwoorden om te beschrijven wat Op Eigen Kracht de deelnemers geeft:

Empowerment - Kracht –
- De weg wijzen –
Nederlandse taal oefenen –
Mensen ontmoeten – De deur uitgaan –
Hand op je schouder –
-Verrijking door kennis deling

Hiernaast kwamen de volgende tips naar voren:

- Start liever om 10.00 uur;
- Behandel 1 onderwerp per bijeenkomst (dus maximaal 10!);
- Houd rekening met het taalniveau;
- Houd er rekening mee dat over schulden praten moeilijk is;
- Deel een sociale kaart boekje uit, waarin per groep aangevuld kan worden;
- Maak het lesmateriaal nog visueler;
- Bied een vervolg, zoals bijvoorbeeld de Werk aan je Toekomst-training, waarbij er contacten gelegd kunnen worden met organisaties in de wijk.

In samenwerking met de ervaringsdeskundigen willen we in 2017 aan de slag gaan met het uitwerken van een aantal suggesties om de deelnemersmap te verbeteren. Ook hebben wij geïnventariseerd waar onze ervaringsdeskundigen nog behoefte aan hebben qua training of workshops om zichzelf te ontwikkelen binnen hun vrijwilligersfunctie. Het blijkt dat er behoefte is aan een workshop gericht op schrijfvaardigheden voor het schrijven van een verslag van een training. Deze zal in 2017 gepland worden.

4. Op Eigen Kracht voor mensen met psychiatrische en psychosociale problematiek

In 2015 zijn wij in samenwerking met de Amsterdamse Vriendendiensten (AV) gestart met de ontwikkeling van een Op Eigen Kracht-training op maat voor mensen met psychiatrische problematiek. In 2016 zijn wij hiermee verder gegaan. De Amsterdamse Vriendendiensten (AV) is een maatjesproject van De Regenboog Groep voor mensen met psychiatrische problemen die zich eenzaam voelen en behoefte hebben aan sociale contacten. Omdat deze groep een beperkt netwerk heeft bestond het vermoeden dat een activiteit in groepsverband van meerwaarde kon zijn. In samenwerking met AV hebben wij in 2015 twee pilot-trainingen (17 deelnemers) georganiseerd en geëvalueerd. De trainingen bleken een succes en met name belangrijk om de sociale participatie te bevorderen. In het jaar 2016 zijn in totaal vier Op Eigen Kracht-trainingen voor mensen met psychiatrische en psychosociale problematiek afgerond. In totaal ontvingen 23 deelnemers een certificaat in 2016. Het opkomstpercentage was gemiddeld 66%.

4.1 Trainingsprogramma en werving op maat

Wij hebben geleerd dat deze doelgroep een andere benadering vraagt en dat er andere voorwaarden nodig zijn om de training te laten slagen dan bij de reguliere Op Eigen Kracht-trainingen:

- structuur blijkt een belangrijk houvast voor de deelnemers. Dit kan door duidelijkheid te geven over het programma (qua onderwerpen, tijden etc.) en het is belangrijk om hier zo min mogelijk vanaf te wijken. Vaste gezichten (trainers en vrijwilligers) en plekken (trainingsruimte) zijn daarom ook belangrijk;
- tijdstip van bijeenkomsten later op de ochtend of begin middag plannen;
- beperken tot een onderwerp per bijeenkomst;
- extra aandacht tijdens de training voor het maken en onderhouden van sociale contacten;
- extra aandacht voor het toeleiden naar plekken waar ontmoeting met andere mensen en/of dagbesteding mogelijk is;
- veiligheid en privacy is ook bij deze doelgroep een voorwaarde voor het creëren van een goeie groepsdynamiek;
- veel tijd en aandacht voor persoonlijk contact tijdens de training;
- rekening houden met de impact van stigmatisering vanwege een psychiatrisch label.

Ten behoeve van de werving zijn wij dit voorjaar een samenwerkingsverband aangegaan met SCIP (Stichting cliënt gestuurde initiatieven en projecten) en Homeservice, beide projecten van De Regenboog Groep die zich inzetten voor mensen met psychiatrische en psychosociale problematiek. Met beide projecten is besproken dat er deelnemers/bezoekers naar de OEK-training doorverwezen zullen worden. De trainingsgroepen zijn ook bij SCIP langs geweest en waren daar enthousiast over. Daarnaast gaan wij voor de werving langs bij de psychiatrie cafés in verschillende stadsdelen. Een OEK-medewerker, trainer en/of vrijwilliger krijgt daar de tijd om de bezoekers over de training te vertellen. En er is ook gelegenheid om persoonlijk met de bezoekers in gesprek te gaan. We merken dat het belangrijk is om veel tijd en aandacht te besteden aan persoonlijk contact voorafgaand aan de training. Voor het motiveren van deelname voorafgaand aan de training is het ook belangrijk dat de contactpersoon bekend is bij de potentiële deelnemer. Vertrouwen speelt een belangrijke rol!

4.2 Evaluatie deelnemers

Opvallend is dat deelnemers tijdens de evaluatie niet alleen veel hebben gehad aan onderwerpen als: 'omgaan met stress' en 'het sociale netwerk', maar ook aangeven te hebben geleerd op het gebied van administratie en financiën. Zo benoemt een deelnemer dat de training werkte als "*stok achter de deur om bepaalde administratieve zaken aan te pakken*". De deelnemers waren allen zeer tevreden over het programma. Sommigen gaven aan meer bijeenkomsten te willen en dat de

training *“best wat langer mag duren”*, zodat er tijd is voor extra *“verdieping en eigen toepassing”*. Het was bijzonder om te zien dat de deelnemers naar elkaar toe zijn gegroeid. Er is een duidelijke sociale cohesie ontstaan. Zo benoemt een deelnemer: *“Het is een prettige groep, bijzonder dat mensen op elkaar reageren”*. Een andere deelnemer benoemt dat de deelnemers elkaar *“stimuleren”*. Na afronding van de training zijn de groepen met elkaar uit eten geweest in een buurtrestaurant van De Regenboog. Een aantal deelnemers en specifiek een groep houden na afloop van de training contact met elkaar. We zien dat de training een verbindend effect heeft!

5. Op Eigen Kracht-‘De basis Op orde’ voor dak- en thuislozen

In het jaar 2016 zijn in totaal twee Op Eigen Kracht-trainingen ontwikkeld en georganiseerd voor dak- en thuislozen. De eerste pilottraining was in het voorjaar voor bezoekers van inloophuis Oud West (De Regenboog Groep) en de tweede pilottraining voor cliënten, die budgetbeheer krijgen van FIBU. In totaal hebben negen deelnemers de training afgerond en een certificaat ontvangen. Het opkomstpercentage was gemiddeld 42%.

5.1 Trainingsprogramma en werving op maat

In het voorjaar van 2016 is er een pilottraining ontwikkeld en uitgevoerd voor bezoekers van een van de negen inloophuizen van de Maatschappelijke Opvang van DRG. Om het trainingsprogramma op maat te kunnen samenstellen is gestart met een inventarisatie van behoeften en wensen van potentiële deelnemers. Dit deden wij middels diverse gesprekken met het team maatschappelijk werk, de locatiehoofden en bezoekers van diverse inloophuizen van De Regenboog Groep. Tijdens deze gesprekken kwam naar voren dat er weinig ervaring was met groepstrainingen. De bezoekers vonden diverse onderwerpen interessant: omgaan met een klein budget; waar kun je terecht (sociale kaart); goed voor jezelf zorgen. Op basis van deze input is een programma op maat samengesteld van zes bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. Focus ligt hierbij op het versterken van de deelnemers, verbinden met de sociale kaart en handvatten bieden om de basis op orde te krijgen.

Vervolgens zijn medewerkers van het team van Op Eigen Kracht diverse keren aangesproken bij het werkoverleg van de maatschappelijk werkers om de training toe te lichten. De maatschappelijk werkers van de inloophuizen zijn gevraagd om het aanbod van Op Eigen Kracht-De Basis Op Orde OGGZ te bespreken met hun cliënten. Hiernaast is actief geworven tijdens inloopochtenden in inloop Oud-West, om bezoekers persoonlijk te benaderen. Ook zijn de medewerkers en het locatiehoofd van de inloop Oud-West gevraagd om het aanbod van Op Eigen Kracht OGGZ te bespreken met bezoekers en de geïnteresseerden aan te melden. Het personeel van de Kaarsen-en Fietsenmakerij van De Regenboog Groep, die naast de inloop Oud-West gevestigd is, heeft eveneens een positieve rol gespeeld in de werving van deelnemers. Met alle deelnemers is contact gehouden voor de start. Voor alle bijeenkomsten hingen er posters met de datum bij de inloop en ontvingen de deelnemers een sms ter herinnering. Voor de training in het najaar hebben medewerkers van de FIBU een aantal cliënten geselecteerd en uitgenodigd per brief. De uitgenodigde cliënten zijn gebeld, maar bleken merendeels niet bereikbaar. Een aantal had geen interesse of was niet in staat te komen. Er is vervolgens een voorlichting gegeven aan FIBU-consulenten om een selectie te kunnen maken van cliënten en hen persoonlijk hierop te wijzen. Een selectie op maat en een persoonlijke benadering is een belangrijke voorwaarde voor het winnen van het vertrouwen van de deze doelgroep om mee te doen aan een groepstraining.

5.2 Evaluatie deelnemers

Bij beide trainingen is een evaluatie afgenomen onder de deelnemers. Vooral het kunnen delen van ervaringen en tips met gelijkgestemden blijkt een nieuwe en positieve ervaring. Zij noemen de cursus gezellig. De boodschappenexcursie en de sociale kaart zijn de meest gewaardeerde onderwerpen. Deelnemers geven aan het volgende hebben geleerd tijdens de training:

“Meer zelfbewustzijn, bijvoorbeeld bij boodschappen doen: wat geef ik uit, wat hou ik over?”

“Veel luisteren en hulp niet in de weg slaan.”

“Ik accepteer meer sociale contacten.”

“Bewust worden/zijn in het omgaan met financiën.”

De deelnemers van de training bestonden uit dak- en thuislozen en mensen met een eigen woning (sommigen begeleid), met al dan geen psychiatrische klachten, verslavingsproblematiek of licht verstandelijke beperking. Ook waren er verschillen in opleidingsniveau en mate van financiële zelfredzaamheid. Voor een aantal was het budget onder beheer en sommigen beheerden zelf hun financiën. Een aantal had te maken met problematische schulden. Een deelnemer kon hierdoor geen bankrekening krijgen. De bezoekers van de inloophuizen van de Regenboog Groep en van de FIBU vormen een heel gemêleerd gezelschap en deze diversiteit zagen wij ook weerspiegeld in de groepen die deel hebben genomen. Hierdoor konden ook de behoeften en capaciteiten van de deelnemers verschillen. Het is belangrijk met deze diversiteit rekening mee te houden en ook met het feit dat deze doelgroep zich ‘buiten de samenleving’ voelt staan. Wij zagen ook bij enkele deelnemers dat het ontbreken van (uitzicht) op een woning, een grote belemmering is om stappen vooruit te zetten.

6. Communicatie

6.1 Onderzoek en publicaties

In de eerste helft van 2016 is er door Hille Hoogland een artikel geschreven en ingediend bij een wetenschappelijk (*peer-reviewed*) tijdschrift. Hiervoor is gebruik gemaakt van resultaten van het eerste deelonderzoek van het promotieonderzoek om inzicht te krijgen in de leefwereld van voedselbankklanten. Het artikel is geaccepteerd en gepubliceerd in het Journal of Social Intervention, Volume 25, Issue 1 pp. 71-89 met de titel *“Ervaringen van schaamte en psychologisch lijden door voedselbankklanten.”* Zie voor de samenvatting het kader op de volgende pagina. In dit artikel worden bevindingen uit 45 diepte-interviews met voedselbankklanten in Amsterdam gepresenteerd, waarbij hun ervaring centraal staat. De centrale vraag in het artikel is: *“welke rol spelen financiële problemen, schaamte en andere emoties bij voedselbankklanten in Amsterdam?”*. Tevens bieden deze inzichten handvatten aan de praktijk hoe hiermee om te gaan. In het tijdschrift Sociaal Bestek in de juli editie is een artikel verschenen *“Financiële problemen gaan samen met stress en schaamte. Lessen uit onderzoek naar voedselbankklanten”* (zie bijlage I). Dit blad is bedoeld voor beleidsmedewerkers en professionals in het sociaal domein. Het artikel eindigt met aanbevelingen voor gemeenten. In relatie tot het deelonderzoek over effecten van deelname aan de training, wordt in 2017 de analyse afgerond en een publicatie geschreven. Om aanvullende inzichten vanuit wetenschap en praktijk te verkrijgen over empowerment en de inzet van ervaringsdeskundigheid, heeft de projectleider samen met een De Regenboog Groep collega een aantal werkbezoeken gedaan in België en een gesprek gehad met professor Tine van Regenmortel (zie bijlage II voor een verslag). Deze gesprekken waren zeer inspirerend voor zowel de praktijk als in relatie tot het onderzoek.

Vanaf 2016 werken wij ook mee aan het onderzoek van Delta Lloyd Foundation en de Hogeschool van Amsterdam naar de impact van projecten in relatie tot financiële zelfredzaamheid, gesteund

door DLF. Dit onderzoek zal een aantal jaren lopen en wordt uitgevoerd in het kader van het programma “van Schulden naar kansen”, met als ambitie om in de periode 2015-2020 in vijf steden in Nederland het aantal huishoudens dat in armoede leeft door probleemschulden met 15% te laten afnemen (11.625 huishoudens).

Tenslotte is er een artikel in het blad Meeleven verschenen over de Op Eigen Kracht-training (zie bijlage III).

Ervaringen van schaamte en psychologisch lijden door voedselbankklanten.

H. Hoogland en J. Berg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice* -2016 – Volume 25, Issue 1

SAMENVATTING

Ervaringen van schaamte en psychologisch lijden door voedselbankklanten

Voedselbanken bestaan al meer dan tien jaar in Nederland en groeien in aantal en omvang. Er is beperkt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar voedselbankklanten in Nederland en ook in internationale studies ontbreekt het klantperspectief. In dit artikel presenteren wij bevindingen uit 45 diepte-interviews met voedselbankklanten in Amsterdam, waarbij wij hun ervaring centraal stelden. De centrale vraag die wij in dit artikel beantwoorden is: welke rol spelen financiële problemen, schaamte en andere emoties bij voedselbankklanten in Amsterdam? Voedselbankklanten zeggen dat zij besparen op consumptiemiddelen en activiteiten vanwege hun gelimiteerde budget. Het gebrek aan geld beperkt een aantal respondenten in hun sociale leven. In reactie op geldzorgen laten sommigen hun post ongeopend of zij verdoven zich. De respondenten uiten dat zij stress, slapeloosheid, angst, paniek, depressie en/of somberheid door geldgebrek ervaren. Dit vatten wij samen als psychologisch lijden. Hiernaast is schaamte een veel genoemde emotie. Ook uit andere studies bleek dat schaamte veel voorkomt bij voedselbankklanten. Wij zagen hiervoor drie verschillende oorzaken: het stempel voedselbankklant, de werkwijze van de voedselbank en het beperkt zijn qua consumptiemogelijkheden. Reacties op de schaamte zijn: relativiseren, afstand nemen of juist verbinding zoeken met andere voedselbankklanten. Hiernaast zijn er respondenten die proberen te verbergen dat zij voedselbankklant zijn.

Voor het gehele artikel zie: <https://www.journalsi.org/articles/abstract/10.18352/jsi.477/>

6.2 Voorlichting en PR

Er zijn in 2016 diverse voorlichtingen over Op Eigen Kracht gegeven, waarvan sommige samen met een ervaringsdeskundige, aan onder meer:

- diverse projecten/locaties van De Regenboog Groep: Homeservice (een klussenproject voor en door mensen met psychiatrische problematiek); Maatschappelijk Werk; SCIP (voor en door mensen met psychiatrische achtergrond); inloophuizen voor dak- en thuislozen; Werk & activering; Vonk maatjesproject;
- het activeringsteam van de Werk Participatie Inkomen in stadsdeel Noord;
- psychiatrie cafés;
- FIBU (afdeling budgetbeheer voor de OGGZ doelgroep);
- Humanitas.

In het kader van PR activiteiten was het Op Eigen Kracht team ook vertegenwoordigd bij verschillende symposia en bijeenkomsten, zoals: PACT van Amsterdam; congres Schaarste (Centram); Omarmprijs Amsterdam; Congres Herstel werkt (over ervaringsdeskundigheid); Rotary Armoedecongres; Ambitie loont (Delta Lloyd Foundation en HvA); congres Armoede en schulden Nederland uit; Symposium Voedselbanken 'het Perspectief van de Voedselbankklant'; de Amsterdamse Participatiemarkt; het Lieve Amsterdammer Festival en 'Schuldig on Tour' in Pakhuis de Zwijger. Hier zijn meerdere nieuwe contacten opgedaan voor een samenwerking in relatie tot de trainingen (Vluchtelingenwerk, Volksbank, COEVA of professionals die willen verwijzen naar OEK).

6.3 Uitwisseling van kennis en expertise buiten Amsterdam

In het kader van verspreiding van de kennis en expertise over Op Eigen Kracht, is een presentatie gegeven aan betrokkenen bij het project "Wat aandacht krijgt, dat groeit" van Movisie. Er waren vrijwilligers uitgenodigd van voedselbanken Amersfoort, Delft, Doetinchem, Hellendoorn, Hoogezand, Rivierenland, Steenwijkerland en Zwijndrecht en andere betrokkenen bij het project, voor een uitwisseling dag in Utrecht. Wij hebben in de ochtend een presentatie gehouden over:

- Op Eigen Kracht-training: werkwijze, doelgroep, bereik, evaluatie (wat levert deelname op?);
- *"Ervaringen van schaamte en psychologisch lijden van voedselbankklanten"*: Resultaten van het onderzoek met 46 diepte-interviews';
- Wat zijn beweegredenen en belemmeringen om aan een training mee te doen?;
- Wat zijn kenmerken van Voedselbankklanten?;
- Welke problemen ervaren voedselbankklanten?;
- Wat zijn gevolgen van financiële problemen?;
- Schaamte, gebrek aan eigenwaarde en stigmatisering;
- Tips voor de praktijk:
 - * Het bereiken en motiveren van voedselbankklanten
 - * Gebruik van drie soorten kennis: wetenschappelijk, praktijk en ervaringskennis.

De aanwezigen herkenden een aantal dilemma's om bijvoorbeeld klanten te motiveren en vonden de inzichten uit het onderzoek en de tips voor hun praktijk waardevol. Hiernaast was er interesse voor de methodiek en het programma van Op Eigen Kracht-training om aspecten hiervan lokaal toe te passen in eigen trainingen.

7. Organisatie

Het Op Eigen Kracht-team bestond in 2016 uit drie betaalde medewerkers: de projectmanager (Hille Hoogland, 32 uur); de projectcoördinator (Jacqueline Wielaart, 16 uur) en de project assistent (Dorien Mul, 16 uur). Het projectteam is verantwoordelijk voor de projectactiviteiten van het project “Op Eigen Kracht gaat verder”, maar kan dit niet realiseren zonder de inzet van stagiaires, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en trainers.

7.1 Onze vrijwilligers en ervaringsdeskundigen

In 2016 zijn 26 vrijwilligers actief geweest in verschillende functies. Er zijn ongeveer 12 nieuwe vrijwilligers geworven, geselecteerd en ingewerkt. Op dit moment zijn er nog 14 vrijwilligers actief. De uitstroom van vrijwilligers was in de zomer groter dan de instroom. Aan het einde van 2016 hebben zich weer een aantal nieuwe vrijwilligers aangemeld. De meeste vrijwilligers zijn gemiddeld circa een half jaar actief en daardoor moeten wij continu nieuwe vrijwilligers werven en inwerken. Daarnaast hebben drie stagiaires in het jaar 2016 ons team versterkt; twee stagiaires voor een periode van een half jaar en één stagiair binnen een ‘snuffelstage’.

De vrijwilligers en stagiaires leverden een bijdrage aan de werving van deelnemers; ondersteuning van de trainers en het projectteam bij de organisatie en administratie. Tevens zijn er vrijwilligers die in de training voorlichting geven of energie besparen of over gezonde en goedkope voeding. Voor deze laatste voorlichting zoeken wij vrijwilligers met een specifieke achtergrond, bijvoorbeeld een opleiding diëtiëk of gezondheidswetenschappen. Voor het trainen van vrijwilligers werken wij samen met de Vrijwilligersacademie. Hieronder ziet u een overzicht van de trainingen die zijn gevolgd door onze vrijwilligers in 2016.

Training	Aantal deelnemers
Groepsactiviteiten	4 ³

Vanaf 2014 vragen wij ook aan oud deelnemers of zij interesse hebben om een vrijwilligersrol te bekleden. Er zijn vijf oud deelnemers binnen ons project doorontwikkeld tot gastvrouw/heer. Het blijkt veel meerwaarde te hebben voor de groepen om een ervaringsdeskundige een rol te geven. Een andere meerwaarde van de inzet van ervaringsdeskundigen, is dat zij met een andere blik naar onze trainingen kijken. Hierdoor kunnen zij ook waardevolle tips en ideeën in relatie tot de werving van deelnemers en de training met ons delen. Ook zijn oud deelnemers als ambassadeur voorlichtingen gaan geven aan onder andere studenten, beleidsmedewerkers of andere mensen die armoede ervaren. Zo heeft een van onze ervaringsdeskundigen Annet Bos haar levensverhaal vertelt via het online platform ‘Ervaringswijzer, inspiratie voor de psyche’ (zie bijlage IV). Zie op de volgende pagina een fragment uit het interview met Annet Bos, waarin zij vertelt over wat de Op Eigen Kracht-training voor haar heeft betekend. Haar verhaal van ervaringsdeskundigen zoals Annet kan voor mensen herkenning en erkenning opleveren en de drempel verlagen om ‘hulp te zoeken’. Hiermee leveren ervaringsdeskundigen ook een hele belangrijk bijdrage aan vermindering van het stigma dat kleeft aan armoede. Het betreft een expertise die aanvullend is en wat ons betreft en grotere rol krijgt binnen het veld van armoedebestrijding.

³ Er waren in totaal 6 vrijwilligers aangemeld voor de training in 2016. Vanwege een annulering van de training in het najaar in verband met te weinig deelnemers hebben uiteindelijk 4 vrijwilligers de training kunnen volgen.

Annet Bos over Op Eigen Kracht

“Via de Voedselbank gaven ze me de mogelijkheid om een training te volgen: 'Op Eigen Kracht'. Deze werd aangeboden door de Regenboog Groep. Op het einde van de training zou ik twintig euro krijgen, in eerste instantie de enige beweegreden waarom ik dat ging doen. Om zo eten te kunnen halen voor mijn kinderen. Tijdens die cursus begon ik me wel af te vragen: 'Hoe zorg ik ervoor dat er toch weer brood op de plank komt?' Tijdens de cursus ging ik anders denken over mijzelf en mijn toekomst. We waren toen al even bezig met de cursus en gingen de wijk in. Ik leerde dat er bewonersinitiatieven ingediend konden worden en dat vond ik heel leuk.

'Op Eigen Kracht' is een hele goede training. Het gaat over budgettering, maar dat is zeker niet het enige wat je daar leert. We gingen vooral veel met elkaar uitwisselen en ontdekken wat echt belangrijk is. We leerden van elkaar over de plekken waar je eten, spullen en dergelijke goedkoop kan vinden. Destijds had ik achteenvijftig euro in de maand te besteden en dat moest ik gaan budgetteren.

Om van dat bedrag twee euro te gaan sparen vond ik een enorme uitdaging. Elke maand hebben we dat wel gedaan. Ik leerde beter kijken naar wat we echt nodig hebben. Het leuke is dat als je twee euro kunt sparen, je ook eens keer een ijsje voor je kinderen kunt kopen. Ik kon zo genieten van het extraatje. En ik ben blij dat mijn kinderen niet zijn zoals andere kinderen, die alles willen hebben.”

7.2 Onze trainers

De trainers die de Op Eigen Kracht-trainingen geven, zijn veelal werkzaam bij een van de Madi instellingen waarmee wij samenwerken. Zij hebben een achtergrond als bijvoorbeeld maatschappelijk werker, schuldhulpverlener of preventieconsulent. In 2016 waren er vanuit de Madi's tien trainers actief, waarvan er vier voor het eerst een Op Eigen Kracht-training gaven. Deze vier trainers hebben wij ingewerkt om volgens de methode van Op Eigen Kracht de groepen te begeleiden. Voor de Op Eigen Kracht-trainingen voor specifieke doelgroepen psychiatrie en dak- en thuislozen (zie hoofdstuk 4 en 5) en de Werk aan je Toekomst-training werken wij samen met vijf trainers, die opgeleid zijn als trainer en affiniteit/ervaring hebben met deze doelgroepen.

Om de trainers handvatten te bieden om de groepen zo goed mogelijk te kunnen begeleiden, organiseren wij jaarlijks een train de trainersprogramma. In 2016 zijn er twee trainersbijeenkomsten georganiseerd voor alle trainers die de Op Eigen Kracht-trainingen geven in heel Amsterdam. In het voorjaar vond de eerste trainersbijeenkomst plaats. Doel van deze training was om de trainers tools mee te geven vanuit de “Transactionele Analyse” theorie om een goede groepsdynamiek te creëren. De training werd gegeven door een senior trainer van BMC. In totaal waren er acht trainers, die heel positief waren om de tips te ontvangen en daarmee te kunnen oefenen.

Een tweede trainingsbijeenkomst is in het najaar georganiseerd, in een ruimte van het Delta Lloyd kantoor. De focus lag op het bespreken van: ontwikkelingen, resultaten, de werving en evaluatie van het trainingsprogramma. De trainers kregen de gelegenheid om in twee groepen ervaringen en tips te delen over hun huidige acties om deelnemers te werven en te motiveren. Daarnaast is er gebrainstormd over nieuwe wervingsacties. Ook kwam er een gastspreker van Delta Lloyd spreken over het programma ‘Van Schulden naar Kansen’.

8. Samenwerking en sponsors

Intern werkt Op Eigen Kracht samen met verschillende afdelingen van de Regenboog Groep; Informele Zorg, Werk & Activering, SCIP, CLIP, Maatschappelijk Werk en diverse inloophuizen. Tevens zijn de teamleden betrokken als vertegenwoordiging van De Regenboog Groep bij de wijkzorgnetwerken. Daarnaast was de projectleider van het OEK-team in 2016 trekker van een werkgroep die zich bezighoudt met een experiment om vraaggericht en integrale te werken binnen de Informele Zorg.

Extern werkt Op Eigen Kracht samen met de organisaties voor Maatschappelijke Dienstverlening en met de Voedselbank Amsterdam, waarmee een samenwerkingsovereenkomst is afgesloten. Op Eigen Kracht neemt tevens deel aan netwerkoverleggen rondom de voedselbanken in diverse stadsdelen.

Naast de hierboven genoemde partijen werken we onder meer samen met: BMC; Huis van de Wijk de Buurtaak; Humanitas; Landelijke Thuisadministratie; Punt P; Saddaqaah Initiatief; Volksbank; De Sociale Kruidenier; St. MEE; Stichting Samenwonen Samenleven; de Vrijwilligersacademie; de Vrijwilligers Centrale Amsterdam; WPI en FIBU (Gemeente Amsterdam) en lokale welzijnsorganisaties.

De sponsors van Op Eigen Kracht in 2016 zijn: Delta Lloyd Foundation; Oranje Fonds; Kansfonds; het R.C. Maagdenhuis en Porticus. Hiernaast is er financiering van de Gemeente Amsterdam.

armoede

Lessen uit onderzoek naar voedselbankklanten

Financiële problemen gaan samen met stress en schaamte

Armoede in Nederland is zichtbaarder geworden door het ontstaan van voedselbanken. Wie zijn de mensen die daar komen en hoe ervaren zij hun situatie? Resultaten van een kwalitatieve studie bieden verdiepend inzicht over voedselbankklanten.

DOOR Hille Hoogland en Jonathan Berg

Met de opkomst van voedselbanken sinds 2003 is de armoede in Nederland zichtbaarder geworden. Bij voedselbanken komen mensen die zoveel financiële problemen hebben dat noodhulp in de vorm van eten nodig is. Wij deden onderzoek onder Amsterdamse voedselbankklanten.¹ Uit 45 interviews kwam naar voren dat de ervaring van financiële problemen veel impact heeft op de gezondheid, maar ook veel stress veroorzaakt en met schaamte gepaard gaat. Kennis over de impact van armoede is van belang voor het armoedebeleid.

Voedselbanken

Op dit moment zijn er meer dan 150 voedselbanken in Nederland aangesloten bij de landelijke organisatie Voedselbanken Nederland. Er zijn richtlijnen waaraan de voedselbanken moeten voldoen. Een

daarvan is het normbedrag dat is vastgesteld om in aanmerking te komen voor een voedselpakket (zie tabel).² In een intakegesprek wordt berekend of iemand in aanmerking komt voor een pakket. Tevens vindt er periodiek een herintake plaats. De maximale duur van gebruik is drie jaar, maar het blijkt dat een toenemende groep langer gebruik maakt van het pakket. Voedselbanken draaien volledig op vrijwilligers en verstrekken allemaal gratis



Veel voedselbanken delen vooraf samengestelde pakketten uit. Bij sommige voedselbanken is er daarnaast een aanbod van producten naar keuze.

voedsel, maar zij doen dit op verschillende manieren. Veel voedselbanken delen vooraf samengestelde pakketten uit. Bij sommige voedselbanken is er daarnaast een aanbod van producten waaruit klanten kunnen kiezen. Enkele voedselbanken bieden naast eten ook kleding, speelgoed of activiteiten aan. Uit gesprekken met 25 Nederlandse voedselbanken bleek dat een derde het uitdelen van de pakketten als armoedebestrijding ziet.³ Ook een derde zegt klanten zelf actief te begeleiden door: 'een luisterend oor te bieden, in gesprek

te gaan met de klant of deze aan de hand te nemen.' Bijna alle gesproken voedselbanken verwijzen hun klanten door naar hulpverleningsinstanties. Zij zien dat voedselbedeling geen weg uit de armoede is en willen hier meer aan doen, maar hebben daar de middelen niet toe. Zij hebben hun handen vol aan het verzamelen en uitdelen van het voedsel.

Profiel

Eind 2015 maakten er 88.000 personen, onder wie 34.000 kinderen, gebruik van een van de voedselbanken in Nederland.

maximaal vrij te besteden bedrag	aantal kinderen	nul	een	twee	drie	vier	vijf
Alleenstaande	per maand	€ 180.00	€ 250.00	€ 320.00	€ 390.00	€ 460.00	€ 530.00
	per dag	€ 5.92	€ 8.22	€ 10.52	€ 12.82	€ 15.12	€ 17.42
Echtbaar	per maand	€ 250.00	€ 320.00	€ 390.00	€ 460.00	€ 530.00	€ 600.00
	per dag	€ 8.22	€ 10.52	€ 12.82	€ 15.12	€ 17.42	€ 19.73

Het gaat met name om eenoudergezinnen (30%) en alleenstaanden (40%). Uit divers onderzoek blijkt dat veel klanten langdurig op bijstandsniveau leven en dat een grote meerderheid gezondheidsproblematiek ervaart.⁴ Het gaat zowel om fysieke als psychische klachten. Alle voedselbankklanten moeten rondkomen met een zeer beperkt budget en velen hebben schulden. De redenen voor de financiële problemen zijn divers. Tijdens de interviews kwam naar voren dat financiële problemen vooral begonnen zijn na ingrijpende levensgebeurtenissen. Voorbeelden hiervan zijn: verlies van werk; verandering in de gezinssituatie of gezondheidsproblemen. Uit onze studie bleek dat voedselbankklanten verschillende strategieën hanteerden om rond te komen. Zij besparen op uitgaven aan voedsel, materiële zaken of sociale activiteiten. Sommigen leven alleen van de inhoud van het voedselpakket. Een deel krijgt hiernaast ook eten, kleding of geld van familie of vrienden. Geldgebrek blijkt bij veel geïnterviewden aanleiding te zijn voor psychologisch lijden. Genoemd is: stress, slapeloosheid, angst, paniek, depressie en/of somberheid. Hiernaast noemt een aantal dat door het gebrek aan geld ook deelname aan het sociale leven afneemt. Sommigen zeggen dat zij vrienden kwijtgeraakt zijn toen zij in de problemen kwamen. Verder bleek dat veel van de geïnterviewde voedselbankklanten schaamtegevoelens hebben.

Schaamte

Tijdens de interviews kwam ten eerste naar voren dat schaamte soms te relateren is aan de werkwijze bij de voedselbanken. Bij het intakegesprek wordt gevraagd om inzage in de volledige administratie. Een man zegt dit te ervaren alsof 'je financieel wordt uitgekleed'. Ook de beperking van keuze werkt beschamend. Omdat de inhoud van het pakket vooraf is bepaald, moeten soms producten meegenomen worden waar klanten geen behoefte aan hebben.

Ten tweede bleek dat de aanwezigheid bij een voedselbank ook schaamte teweeg brengt. Dan zijn mensen herkenbaar voedselbankklant, waarvoor zij zich schamen. Een mevrouw zegt zich al te schamen als zij met haar tassen onderweg is naar de voedselbank. Klanten willen zo snel mogelijk het pakket ontvangen en weg gaan. Schaamte hangt samen met het stigma dat aan de status voedselbankklant kleef: 'dan gaat het echt wel heel slecht met je, als je naar de voedselbank moet.' Een mevrouw benoemt dat het een 'stempel' geeft om naar de voedselbank te gaan. Tot slot vonden wij dat beperkte consumptiemogelijkheid leidt tot gevoelens van schaamte. Het gaat bijvoorbeeld om het niet kunnen betalen van eten in de supermarkt, nieuwe schoenen of activiteiten.

Concluderend ontstaat schaamte zowel bij de voedselbanken, door de wijze waarop voedselhulp georganiseerd is, als daarbuiten. Voedselbankklanten ervaren beperkte mogelijkheid om zelf een (gezonde) maaltijd samen te kunnen stellen. Niet kunnen voldoen aan sociaal gewenste consumptiepatronen brengt ook een gevoel teweeg 'buiten de samenleving' te staan. Om met de gevoelens van schaamte om te gaan verborgen sommige mensen voor hun sociale omgeving dat zij gebruik maken van de voedselbank of problemen hebben. Bij de voedselbanken nemen enkele klanten financiële problemen zijn divers. Tijdens zij meer schuld zouden hebben aan hun situatie. Daartegenover willen sommigen juist contact en zich verbinden met andere voedselbankklanten, door wie zij zich geaccepteerd en begrepen voelen.

Aanbevelingen

Schaamte staat het vragen en accepteren van hulp in de weg. Hierdoor kunnen problemen opstapelen en de schulden steeds hoger worden. Investeren in het vinden en vertrouwen winnen van deze groep mensen blijft belangrijk.

Voedselbanken zijn vindplaatsen voor mensen met financiële problemen. Hulpverlening kan op deze plekken mensen bereiken en gemeenten zouden dit kunnen faciliteren. Op deze manier krijgen instanties een gezicht. Een vast contactpersoon kan het vertrouwen winnen. Het zou lonen om een inventarisatie te maken van huidige voorbeelden van samenwerking tussen voedselbanken, lokale instanties en overheid. Wij pleiten er voor om in het contact met deze doelgroep altijd rekening te houden met gevoelens van schaamte, stress, angst en andere emoties. Dat begint bij het creëren van een plek waar mensen zich welkom voelen. Wat betreft de voedselbanken zou de gemeente met hen in gesprek kunnen gaan over hoe zij gezamenlijk een plek kunnen creëren waar ontmoeting en activering plaats kan vinden. Of er kan nagedacht worden over alternatieven zoals sociale supermarkten⁵, waar mensen zich niet als aparte categorie behandeld voelen. ■

Hille Hoogland is medisch antropoloog en doet een extern promotieonderzoek in relatie tot voedselbankklanten. hillehoogland.hh@gmail.com.

Jonathan Berg is student aan de UvA en volgt de Master Medische antropologie en sociologie.

Noten

- 1 Resultaten zijn eerder verschenen in het artikel 'Ervaringen van schaamte en psychologisch lijden door voedselbankklanten.' in het Journal of Social Intervention, Volume 25, Issue 1, pp. 71-89
- 2 Bron: www.voedselbankenmederland.nl
- 3 Bron: 'Voedselpakketten: geen duurzame oplossing voor armoede', www.socialelvraagstukken.nl
- 4 Bronnen: Regioplan (2006) 'Klantenanalyse Voedselbanken'; Kromhout & van Doorn (2013) 'Voedselbanken in Utrecht. Deelnemers in beeld' Neter et al. (2014) Food Insecurity among Dutch food bank recipients. A cross-sectional study. Hiervan zijn voorbeelden: www.voedsellocetalmere.nl; www.socialekruidenier.nl; www.supersociaal.nl.

Bijlage II. Interview professor Tine van Regenmortel

“Spreek niet over armen maar liever over mensen die in armoede leven”, Verslag van gesprek met Professor Tine van Regenmortel

Gijs en Hille hebben twee armoedeprojecten in Antwerpen bezocht en zijn ook in gesprek gegaan met de Vlaamse professor Tine van Regenmortel, hoofd van de onderzoeksgroep [‘Armoede, maatschappelijke integratie en migratie’](#) aan de HIVA-K.U. Leuven. Zij heeft een proefschrift geschreven over empowerment in relatie tot armoede en [Bindkracht](#) ontwikkeld. Tevens stond zij aan de wieg van de opleiding voor Ervaringsdeskundigen in armoede [DE LINK](#). Onze ontmoeting was bij de Universiteit van Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, waar zij ook bezig is met onderzoeksprojecten. Wij spraken met haar over de verschillende visies op armoede Nederland versus België, wat 40 jaar armoedebestrijding in België heeft opgeleverd en zij gaf ons tips mee over de inzet van ervaringsdeskundigen.

Armoede: België versus Nederland

In België staan de mensenrechten meer centraal in het armoedebeleid viel ons op. Dit was volgens Tine ook de basis van het ‘Armoedeverslag’ (‘94), dat is gemaakt door mensen uit de wetenschap, mensen in armoede, praktijk en beleid. Dit was een belangrijke mijlpaal in de visie op armoedebestrijding volgens Tine. Uit dit verslag is de visie over empowerment overgenomen, door de vorige minister sociale zaken in België. Empowerment gaat volgens Tine om ‘versterken, verbinden en vertrouwen’. Een ander belangrijk punt in het Armoedeverslag was de verankering van ervaringsdeskundigen en de erkenning van de Verenigingen van ‘Armen nemen het Woord’. Bij deze verenigingen komen mensen in armoede samen voor activiteiten en zij zijn ook politiek actief. Hierdoor is een sterk netwerk rondom armoedebestrijding ontstaan in België.

Als Tine de visie op armoede vergelijkt tussen Nederland en België, zegt ze dat armoede in Nederland voornamelijk benaderd wordt vanuit één dimensie, namelijk het financiële aspect. In België wordt armoede als meer dan alleen een geldprobleem gezien: *“Het is multi complexer en die verwevenheid, we spreken van een kluwe van problemen, multiproblem. Die verwevenheid is heel centraal bij ons in Vlaanderen. En ook het feit dat participatie zo belangrijk is bij mensen in armoede en die psychologische dimensie, dat zit er heel sterk in.”* Ze bevestigt dat dit in Nederland nog onderbelicht is, maar dat het wel wat begint te verbreden, terwijl het in Vlaanderen juist een stap aan het terugzetten is, omdat het beleid aan het verrechtsen is. In het Vlaams armoedebeleid ziet ze nu de ‘eigen verantwoordelijkheid’ meer terug komen en de idee dat mensen ‘schuld’ zouden hebben aan hun eigen situatie, ‘blaming the victim’. Dit rechtse beleid uit zich in België door meer te focussen op ‘bestrafing en repressie’ i.p.v. van ‘ondersteunend en empowerend’ te werken. Er is gelukkig wel meer aandacht voor de psychologische dimensie van armoede, zoals in het boek ‘Schaarste’ (Shafir) aan de orde komt. Vanuit onderzoeksbevindingen wordt beschreven welk effect schaarste kan hebben, dat bijvoorbeeld je bandbreedte vermindert door een gebrek aan geld en ook waarom mensen bepaalde overlevingsstrategieën kiezen. Tine pleit voor minder focus op ‘problemen’ en meer op de ‘veerkracht’ die mensen hebben: *“Ik werk nauw samen in onderzoek met mensen in armoede en dat is het grootste wat je ziet, die ‘veerkracht’, die zelden wordt gezien door externen, altijd die focus op problemen en ‘dat zal hij wel niet kunnen en niet doen.’”* Tine spreekt daarom liever niet over ‘armen’, maar over ‘mensen in armoede’, omdat het gaat om mensen die in een situatie van armoede zitten door verschillende oorzaken. In Vlaanderen was er een project die de term armen gebruikte, maar de mensen wilden zelf helemaal niet zo genoemd worden. Dit heeft te maken met de beeldvorming over armoede, het ‘schulddenken’ en schaamte: *“Terminologie is belangrijk omdat die schaamte al zo groot is, temeer omdat er in die buitenwereld zo tegenaan gekeken wordt.”*

Wat heeft 40 jaar armoedebestrijding in België opgeleverd?

We vragen aan Tine wat 40 jaar armoedebestrijding in België heeft opgeleverd:

“Armoede is niet de wereld uit jammer genoeg he? Het is niet minder geworden, maar het is zo’n multi-dimensionaal gegeven. Belangrijk is echt aandacht te hebben voor de structurele dimensie van armoedebestrijding en voor de psychologische dimensie. Als dat er niet is, dan is het op lange termijn echt moeilijk om armoede uit de wereld te helpen.” Schuldenproblematiek en kinderarmoede is enorm toegenomen en er is sprake van een kloof tussen mensen in armoede en mensen die niet in armoede verkeren. Deze kloof is heel moeilijk om te overbruggen volgens Tine. Daartoe is het belangrijk om oog te hebben voor structurele uitsluiting en de psychologische dimensie. Om te beginnen kunnen we *‘naar mensen zelf goed luisteren, dat helpt.’* Ook zouden we meer over beleidsdomeinen (gezondheidszorg, huisvesting, geestelijke gezondheidszorg, tewerkstelling) heen moeten werken, vanuit dezelfde visie en elkaar niet tegen moeten werken. En er zou meer proactief beleid moeten komen, omdat er nog veel mensen zijn die niet de hulp krijgen waar zij recht op hebben. In België noemen ze dit ‘onderbescherming’ en een van de ideeën om dit te voorkomen is het automatisch toekennen van toeslagen. Mensen zitten vaak in een vicieuze cirkel en hebben problemen met de toegang tot hulpbronnen.

Tine doet een aantal aanbevelingen om de praktijk van armoedebestrijding te verbeteren. Zij is voorstander van een integrale aanpak bij schuldenproblematiek. Het aanpakken van één aspect, zoals zelfvertrouwen, is niet de oplossing voor de schuldenproblematiek. Daarom is een **brede, integrale blik** een belangrijke sleutel. Dat wil niet zeggen dat we allemaal generalisten moeten worden, maar die brede blik moet er eigenlijk altijd zijn. Ook een specialist moet oog hebben voor verbanden met andere zaken. Bindkracht noemt zij als methode om krachtgericht te werken met mensen in armoede. Deze methode heeft die brede bril en is ook geschikt voor vrijwilligers, die ook tools moeten meekrijgen om op een goede niet veroordelende en bevoogdende manier met mensen in armoede om te gaan. Hiernaast is **continuïteit in het contact** met mensen in armoede een belangrijke sleutel, zeker als er sprake is van multidimensionale problematiek. Het contact hoeft niet altijd intensief te zijn, als er maar iemand is die de hele geschiedenis kent en kan schakelen. Zo is vooral bij daklozen gebleken dat dit ‘verankerend’ kan werken. Ten derde geeft ze ons mee dat we aandacht moeten besteden aan het opbouwen van **veerkracht**. Dit is iets wat je met je geboorte mee krijgt volgens Tine, maar door de omgeving en gebeurtenissen gestimuleerd maar ook afgebroken kan worden. Bij Bindkracht gaat het om die veerkracht op te bouwen. Dus dat je iemand uit de ‘slachtofferrol’ moet zien te krijgen, door erkenning te geven hoe het komt, niet te veroordelen, niet te beschuldigen en te proberen om heel veel geduld te hebben. Ook als de deur niet open gedaan wordt, zoek dan de naar de ‘ingangspoorten’ van die persoon. Tevens denkt ze dat een belangrijke sleutel ligt in de ‘Power of giving’: om mensen, die vaak afhankelijk zijn, iets terug te kunnen laten geven, wederkerigheid. Belangrijk is om dit niet te laten doorschieten naar verplichten om iets te geven. Wederkerigheid moet wel ingebed zijn in de sfeer van respect, waardigheid en de persoon moeten zelf graag iets willen geven. Het mag niet zijn ‘ik geef u iets en u moet iets teruggeven’. Anders wordt de waarde van het geven weggenomen.

Tevens hebben we het met Tine over de aandacht voor het meten van effecten van armoedebestrijding. Zij mengt zich als wetenschapper in dit discours over **evidenced based** werken. *“De vraag naar verantwoording is terecht, maar belangrijk is om het breder te zien: wat zijn criteria? Wat zijn effecten? Voor wie zijn het effecten? Wie bepaalt de criteria? Bij empowerment is dat heel gevaarlijk want er zijn de verschillende niveaus. Je kunt niet één meting doen voor die dimensies.”* Over de toepassing van bijvoorbeeld de zelfredzaamheidsmatrix is zij kritisch, *“De zrm is wel heel eng natuurlijk, sommigen zien dat als empowermentmeting, maar dat is wel een groot verschil, wie vult het in en waartoe dient het? Een meting van empowerment moet altijd een proces van empowerment zijn voor de betrokkenen.”* Momenteel wordt er gewerkt aan een aanpassing van de ZRM om deze wel breder te krijgen.

Ervaringsdeskundigen in armoede

Een belangrijke pijler in het armoedebeleid in België is de inzet van ervaringsdeskundigen in armoede. Tine is een enorme fan van deze methodiek en stond zelf aan de wieg van DE LINK, de opleiding voor ervaringsdeskundigen armoede. De opleiding van DE LINK duurt vier jaar en sommigen vinden dat te lang. Tine snapt waarom het vier jaar duurt, omdat ze bewust kiezen voor mensen die het diepst in armoede zitten en er moet heel veel werk verzet worden. *“Het eerste jaar is echt een innerlijk groeiproces, maar het is een ongelofelijk lange tijd voor de mensen zelf, maar als je ziet dat de tewerkstelling er na wel 80% is. Dat is echt werk, een betaalde baan!”* Tine doet nu onderzoek naar het statuut van ervaringsdeskundigheid. Het is belangrijk volgens Tine dat we ook bruggen maken naar bijvoorbeeld de GGZ wat betreft inzet van ervaringsdeskundigheid. Ze heeft ook onderzoek lopen voor ervaringsdeskundigen in de chronische zorg: *“er kan nog veel geleerd worden van die verschillende werelden. De zorg is enorm in hokjes en als wetenschapper heb je gelukkig de kans om over die hokjes heen te kijken. Dakloosheid, armoede, gezondheidszorg is dikwijls gescheiden. Ook over ervaringsdeskundigheid voor mensen met een beperking, worden zelden ervaringen gewisseld.”*

We vragen aan Tine hoe je op een respectvolle manier een stem kunt geven aan ervaringsdeskundigen: *“We zijn daar in Leuven al 30 jaar mee bezig en dat is niet makkelijk. Mensen alleen in een stuurgroep zetten is schijnparticipatie. Het moet empowerend zijn voor hen in ieder geval.”* In België zijn er al veel stappen gezet, maar zijn ook nog niet alle randvoorwaarden goed geregeld voor de inzet van ervaringsdeskundigen. Om op een goede manier ervaringsdeskundigheid te implementeren is er meer aandacht nodig voor de professionals die met de ervaringsdeskundigen moeten werken: *“Die worden soms totaal onvoorbereid om te gaan samenwerken met ervaringsdeskundigen. En dat is niet evident, die voelen zich bedreigd. Het is belangrijk dat er een goed beroepsprofiel en functieprofiel voor ervaringsdeskundigen is en dat er ook oog is voor begeleiding van de professionals.”*

Tine van Regenmortel noemt nog een aantal belangrijke voorwaarden voor inzet van ervaringsdeskundigheid:

1. een (opleidings) **traject** om de tussenstappen te kunnen zetten voordat je de unieke kennis kan inzetten. De ‘ervaring’ moet je namelijk kunnen ‘verbreden, verdiepen, verwerken en transfereren’. Dit zijn vaardigheden die niet iedereen gegeven zijn.
2. **differentiatie** qua inzet, de ene kan meedraaien in lotgenotencontact en de ander in beleid of opleiding. Daarbij is het belangrijk de grenzen te durven benoemen.
3. **carrièrekanen** en **groeikanen** voor ervaringsdeskundigen. Ze benoemt dat sommige organisaties hun ervaringsdeskundigen vasthouden terwijl dat niet altijd in het belang van die persoon is. Soms wil iemand los van zijn/haar ervaring bijvoorbeeld hulpverlener worden.
4. **verloning** voor een ervaringsdeskundige. Tine noemt dit *‘een vergeten issue, dat is eigenlijk schandalig ja.’* Ze zegt dat het wel ‘hangende’ is. Beleid kan niet meer om ervaringsdeskundigheid heen, omdat het wel ingezet wordt.
6. **goede omkadering**, bijvoorbeeld in de vorm van een professioneel statuut.
7. een **‘cultuur’ waarin ervaringsdeskundigheid past**, met een gedeelde visie in relatie tot empowerment. Op verschillende niveaus is draagvlak nodig: beleid, uitvoering en coördinatoren.

Tenslotte waarschuwt ze ervoor dat ervaringsdeskundigen niet de ‘hulpjes’ van professionals mogen worden: *“...het is echt vanuit eigen deskundigheid die anders is als de professionele en de praktijkkennis en de wetenschappelijke kennis. Het is een bron van kennis die gelijkwaardig is aan de wetenschappelijke kennis, zo zie ik dat.”*

OP EIGEN KRACHT

WAAROM ZOU IK ME SCHAMEN?

Op Eigen Kracht is een reeks gratis trainingen voor mensen die (tijdelijk) wat minder te besteden hebben. Leven van weinig geld is lastig en kan een hoop stress opleveren. Zeker in deze tijd, waarin geluk een keuze is en succes de norm. Een blik achter de schermen.

"De vorige training ging over het bijhouden van een kasboek", begint trainster Esmée. "Vandaag hebben we Roshnie uitgenodigd." Roshnie is sociaal raadvrouw van Stichting Doras, een instelling voor maatschappelijke dienstverlening in Amsterdam-Noord. Ze zal een praatje houden over de wet- en regelgeving en toeslagen voor mensen die moeten rondkomen van bijstand.

"Kom maar op!", lacht B. Roshnie vertelt over huurtoeslag en kwijschelden van gemeentelijke belastingen, ook een PC- vergoedingen voor kinderen en een speciale witgoedregelingen bij kapotte wasmachines komen aan de orde. Dat heeft niemand van de aanwezigen. Kleding wordt gekocht bij de Kringloopwinkel ("Ik heb alles derdehands") en boodschappen worden gedaan met een budget van € 40,- per week. Voordat ik boodschappen ga doen check ik op deze reclame-app altijd wat er in de aanbieding is. Ook kijk ik altijd het bonnetje na. Ze kloppen nooit. Zeker de bonnen van de Albert Heijn niet. Nou, dan kennen ze mij nog niet! Ik ga voor elke stuiver terug!"

Ombudsman

Het gesprek koerst richting Stadspas. Alle deelnemers hebben er een. "Ik gebruik hem nooit", fluistert A. die naast me zit. "Kost toch weer geld, zo'n uitje, al krijg je korting." Roshnie gaat verder.

De scholierenvergoeding komt voorbij.

"Mijn dochter is net 18 jaar geworden", zegt C. Ze heeft een vraag, nee een klacht. Ze heeft nergens meer recht op nu haar kind volwassen is. Dat is toch niet eerlijk. Roshnie kan niet anders dan haar schouders ophalen. "Sorry, zo is het nu eenmaal in de wet geregeld." "Je kunt je klacht wel melden bij de Ombudsman", tipt Esmée tot slot. "Of lid worden van een politieke partij", zegt A. "Wetten zijn wetten, maar wetten veranderen ook."

"Twee jaar geleden kwam ik net als veel andere mensen financieel wat moeilijker te zitten. Ik had geen schulden, maar kon wel goede bespaartips gebruiken. Tijdens de cursus Op Eigen Kracht praatte ik met mensen die in hetzelfde schuitje zaten. Ik vond iedereen heel open. Dat zal ook aan de trainster hebben gelegen, want die begon gelijk over zichzelf te vertellen. Een hele open, rustige vrouw. Voor haar ging het ook niet altijd van een leien dakje. Omdat zij zo open was, voelde niemand zich geremd om over zichzelf te vertellen. Ik schaam me nergens voor. Als ik een compliment krijg over mijn kleding, zeg ik altijd: 'Komt van de Kringloopwinkel'. Dat vind ik gewoon leuk. Je hebt mensen die dat wreselijk vinden."



Ik trek me daar niets van aan. Ik ben ook stadspas-ambassadeur. Ik merk dat mensen zich soms schamen om hem te gebruiken. Om de pas te voorschijn te halen, als ze bijvoorbeeld in de rij staan voor een voorstelling. Dan doen ze daar een beetje geheimzinnig over. Zelf ben ik zo niet. Je kunt er gebruik van maken, dus doe ik dat!"

Jenny Pinas (46) is oud-deelnemer van de Op Eigen Kracht-training.

Geld en psyche - Heeft jouw financiële situatie invloed op je kwetsbaarheid?

'Van Voedselbank naar eigen kracht'

Annet Bos (48) mag zich na de opleiding 'Ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting' officieel armoededeskundige noemen. Vanaf haar geboorte is zij gewend om 'arm' te zijn, een gevolg van generatie-armoede. In 2009 richtte Annet Foor El-Qaar op, een organisatie die opkomt voor mensen die weinig te besteden hebben. Daarmee draagt zij actief bij aan de armoedebestrijding in Amsterdam. De cursus 'Op Eigen Kracht' van de Voedselbank heeft haar goed geholpen met het realiseren van Foor El-Qaar.

'In 2008 verloor ik mijn baan omdat ik last kreeg van fibromyalgie, een ziekte die veel pijn veroorzaakt in mijn bindweefsel en mijn spieren over mijn hele lichaam. Hierdoor moest ik mijn schoonmaakwerk en het werk in de thuiszorg bij Cordaan opgeven en kwam ik thuis te zitten. Mijn vier kinderen hebben ervoor gezorgd dat ik weer in beweging kwam. Ik moest wel voor hen zorgen.

Van een nummer naar een mens



Ik voelde me zo zielig toen ik ziek werd, bij mijn werkgever werd je gewoon een nummer. Ze vroegen me niet wat er met mij gebeurde, maar wel: 'Wanneer kan je weer beginnen?'

Toen mijn ziekte fibromyalgie bleek te zijn, voelde ik me gek. Als het 'tussen de oren zit' wat de artsen lang van deze ziekte dachten, hoe kan het dan dat ik zoveel pijn voel? Gelukkig wordt fibromyalgie nu wel meer erkend. In die tijd dat ik deze diagnose kreeg, kwam ik ook nog eens dertig kilo aan, omdat mijn schildklier niet goed werkte.

Thuis op de bank zittend, werd ik erg depressief, maar mijn vier kinderen gaven mij reden om door te gaan. Omdat er te weinig geld voor brood op de plank was moest ik aankloppen bij de voedselbank. Natuurlijk schaamde ik me over het feit dat ik daar mijn eten moest halen, maar ik had geen keus. Ik kon moeilijk gaan stelen.

Bij de voedselbank vroegen mensen voor het eerst aan me: 'Hoe gaat het met je?' In eerste instantie dacht ik: 'Wat moet je van me?', maar langzaam voelde ik me wat meer mens worden en kon ik dat wel enorm waarderen. Gewoon omdat iemand vroeg hoe het met me ging. Men was geïnteresseerd in mij!

Op eigen kracht



⁴<http://www.ervaringswijzer.nl/hulp/geldenpsyche/interview.php?hoofdvraag=103&subvraag=2&interview=9&auteur=11&cat=1&sub=19>, verkregen op 10 oktober 2016.

Via de Voedselbank gaven ze me de mogelijkheid om een training te volgen: 'Op Eigen Kracht'. Deze werd aangeboden door de [Regenboog Groep](#). Op het einde van de training zou ik twintig euro krijgen, in eerste instantie de enige beweegreden waarom ik dat ging doen. Om zo eten te kunnen halen voor mijn kinderen. Tijdens die cursus begon ik me wel af te vragen: 'Hoe zorg ik ervoor dat er toch weer brood op de plank komt?' Tijdens de cursus ging ik anders denken over mijzelf en mijn toekomst. We waren toen al even bezig met de cursus en gingen de wijk in. Ik leerde dat er bewonersinitiatieven ingediend konden worden en dat vond ik heel leuk.

'Op Eigen Kracht' is een hele goede training. Het gaat over budgettering, maar dat is zeker niet het enige wat je daar leert. We gingen vooral veel met elkaar uitwisselen en ontdekken wat echt belangrijk is. We leerden van elkaar over de plekken waar je eten, spullen en dergelijke goedkoop kan vinden. Destijds had ik achtenvijftig euro in de maand te besteden en dat moest ik gaan budgetteren.

Om van dat bedrag twee euro te gaan sparen vond ik een enorme uitdaging. Elke maand hebben we dat wel gedaan. Ik leerde beter kijken naar wat we echt nodig hebben. Het leuke is dat als je twee euro kunt sparen, je ook eens keer een ijsje voor je kinderen kunt kopen. Ik kon zo genieten van het extraatje. En ik ben blij dat mijn kinderen niet zijn zoals andere kinderen, die alles willen hebben.

Foor El-Qaar



Tijdens de cursusedagen kwam naar voren dat mensen die de cursus 'Koken voor weinig' deden, de behoefte hadden aan duidelijke en overzichtelijke informatie die op hen van toepassing is. De grote hoeveelheid aan folders voor voorzieningen werkt in veel gevallen verwarrend; mensen zien door de bomen het bos niet meer. Hierdoor heb ik het idee opgepakt voor het maken van de 'Voedselbank krant', die nu omgedoopt is naar '[Nieuws Foor El-Qaar](#)'.

Met de inzet van vrijwilligers probeer ik mogelijkheden aan te bieden aan de armen zodat ook zij aan de samenleving kunnen deelnemen, zich prettig voelen en zich kunnen ontwikkelen. Kledinguitgifte en activiteiten met een educatieve achtergrond of een gezond karakter zijn initiatieven van Foor El-Qaar. Verder breng ik vijf dagen per week voor ongeveer driehonderd gezinnen voedsel rond, de overblijfselen van supermarkten en andere buurtwinkels delen we uit. Dat doe ik samen met [Vrouwen West Samen Sterk](#). Ik/wij krijg(en) geen geld of subsidie, we regelen dit zelf. Ook organiseer ik diverse eetprojecten.

Mijn grote betrokkenheid bij al deze projecten heeft ervoor gezorgd dat ik nu ambassadeur ben geworden van de cursus 'Op eigen Kracht'. Ik heb een voorbeeldfunctie.

Nieuwe patronen

In mijn leven is het heel lang normaal geweest om slechte mensen om me heen te hebben. Dat voelde voor mij bekend en dus veilig, ook al was het niet goed me. Ik ben in mijn kindertijd en ook daarna nog regelmatig geslagen, dus ik koos tot een tijdje geleden mannen uit die ook sloegen. Ergens creëer je dat ook zelf, want je zoekt wat voor jou gewoon is. Ik ben al een tijdje bezig dit hardnekkige patroon te doorbreken. Het is moeilijk te geloven dat ik het waard ben, een goed leven zonder geweld. Ik heb [EMDR](#) gedaan (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals seksueel of fysiek geweld. Daar heb ik veel aan gehad. Ook heb ik veel geleerd van de gesprekken met de psychiater.

Ik heb nu een hele lieve vriend die ik ken van Foor El-Qaar. We wonen niet samen. Ik zorg zelf voor mijn vier kinderen, waarvan er twee zelfstandig wonen. De oudste is 29 en de jongste is 15 jaar. Mijn oudste is autistisch en woont daarom bij mij. Dat gaat redelijk goed met hem. Mijn zoon van heeft een vaste baan in een schoenenwinkel. Hij heeft een mbo opleiding gevolgd, kader 2. Dat merk je natuurlijk heel vaak in generatiearmoede; (hogere) opleidingen ontbreken. Als moeder wil je juist dat je kinderen het beter doen

dan jij, maar op de een of andere manier lukt dat dan toch niet.

Hoge stress en wantrouwen

Ik denk dat alle mensen in generatiearmoede een psychische kwetsbaarheid hebben. De stress is zo hoog, er is veel sprake van wantrouwen, dus ik denk er bij veel mensen in deze situatie van alles speelt op psychisch gebied.

Zo was ik achttien toen ik mijn eerste kind kreeg. Ik was de eerste levensjaren van mijn zoon zeer beschermend, ik wilde niks fout doen. Ik wilde absoluut niet dat hem overkwam wat mij is overkomen. Zelf heb ik alle drie de vormen van mishandeling ondervonden. De overmatige bescherming maakt dat je je kind teveel beperkt. Zo erg dat een kind zich niet zelfstandig kan ontwikkelen. Onbewust geef je iets door, terwijl je juist het beste wil.

Met name hoe je bent opgevoed heeft invloed op de ontwikkeling van je zelfbeeld. Ik denk dat geld daarin nauwelijks een rol speelt. Ik heb altijd gehoord dat ik niks waard ben. Als ik meer geld heb, voel ik me niet meer waard. Wanneer ik me wel meer waard voel, is als het over mijn kinderen gaat. Bij de gedachte: 'Ik heb het niet super gedaan, maar ik heb het ook niet heel slecht gedaan', voel ik me goed. Met geld heb ik dat niet.

Sociale wereld



Mensen zien het hebben van weinig geld als armoede, maar ik ben niet echt arm want ik heb vier kinderen. Wat wil ik nog meer? Ik ben niet ongelukkig doordat er geen geld is. Ik kan goed leven met weinig geld. Nu ben ik keihard aan het knokken om mijn financiële zaken allemaal op te lossen, dit keer zonder hulp van de instanties. Op zich gaat dat redelijk, maar voorlopig heb ik twaalf euro in de maand om eten te kopen. Gelukkig heb ik Foor El-Qaar; al het eten wat daar overblijft nemen we mee om thuis te gebruiken. Groente, fruit en brood en soms ook nog zuivel heb ik nu altijd in huis.

Ik heb ook een heleboel leuke vrienden die altijd wel wat voor me hebben als ik het nodig heb. We zorgen voor elkaar. De meeste mensen die ik ken hebben ook niet veel geld. Wij helpen elkaar sowieso. Het is een hele sociale wereld, volgens mij veel socialer dan de wereld van mensen met geld. Wij gaan ook nooit naar een café of zo, we doen altijd dingen met elkaar. Ik heb nooit mensen om me heen gehad met (veel) geld. Ik heb niet zoveel met mensen die bezig zijn met wat ze bezitten en zeggen 'kijk mij eens, ik heb dit en dat'. Dan zeg ik: 'Ja, maar ik heb vier kinderen', het boeit me niet zo, het maakt me niet uit wat een ander heeft. Als mijn kinderen maar gezond zijn, dat is voor mij het belangrijkste.

Voorzieningen

Natuurlijk snap ik dat mijn kinderen soms meer willen. Gelukkig zijn daar tegenwoordig allerlei voorzieningen voor zodat ze niets tekort komen. Ze ontvangen scholierenvergoedingen voor het sporten, of ze kunnen naar muziek of cultuur. In sommige gevallen moet je voor dergelijke vergoedingen bij instanties aankloppen, andere zaken kun je gemakkelijk zelf regelen.

Toevallig werd ik net gebeld ook door de scholierenvergoeding. Ik bleek nog geld te hebben staan. Omdat ik het geld nu niet nodig heb, heb ik er niet om gevraagd. Ik kreeg te horen dat ik het op moet maken, maar ik heb het niet nodig. Dat snappen ze dan niet, ze vinden me dan ondankbaar. Ik wil liever dat ze het aan iemand geven die het op dat moment wel nodig heeft.

Zusje

In mijn jeugd heb ik mijn jongste zusje opgevoed. Zij heeft haar diploma wel behaald. Bij haar is het me wel gelukt haar te stimuleren. Ik wilde niet dat zij meemaakte wat ik en mijn broer mee hebben gemaakt. Met zijn tweeën, hij vanaf zijn achtste, ik van mijn tiende hebben we haar de goede weg op geduwd. Zij is de jongste, we schelen tien jaar.

Zij heeft nu een eigen huis, drie kindjes, twee auto's, een goede baan. Dus je kan wel uit de armoede komen. Mijn zusje en ik hebben nauwelijks contact; ik woon niet in haar leefwereld. Dat is niet erg. Ik ben niet jaloers. Het leven dat zij leidt, zou ik niet willen. Ik ben niet zo, want ik heb niks met geld. Als ik iemand zie die geld nodig heeft, mag die persoon het van me hebben. Als ik het niet nodig heb, deel ik liever alles met mensen die het wel nodig hebben. Dus ik zit heel anders in elkaar. De vriend die ik nu heb, is net zoals ik ben. Volgens mij wij zijn allebei niet geschikt voor geld.

Armoede en medische wereld

Hoe weinig ik ook met geld heb, op het moment dat er iets met je kinderen of met je eigen gezondheid is, dan kan het wel vervelend zijn om geen geld te hebben. Laatst vroeg ik mijn arts bijvoorbeeld of er nieuwe manieren zijn om de pijn te bestrijden van mijn ziekte, fibromyalgie. Ik kreeg te horen dat ik dan naar een therapeut moest gaan, maar dan moest ik wel aanvullend verzekerd zijn. Dat ben ik natuurlijk niet. Toen zei ze: 'Dan heb ik voor jou wel een pijnstillertje', waarop ik reageerde: 'Dus omdat ik arm ben, mag ik verslaafd raken aan pijnstillers, is dat wat je tegen mij zegt?'. Daar reageerde ze niet op, ik moest plaats maken voor de volgende patiënt.

Dit probleem rondom armoede en medicijnen speelt ook bij mijn jongste zoon. Hij functioneerde heel goed op een ander middel dan Ritalin, waar veel minder troep in zit, maar omdat je het nu zelf moet betalen, zit mijn kind toch aan de Ritalin.

Baan



Als het een beetje meezit, ga ik in september officieel aan de slag als ervaringsdeskundige. Ik ben destijds gevraagd door [Samenwonen/Samenleven](#), een organisatie uit Nieuw West die bezig is met mensen in armoede te helpen om te solliciteren voor de opleiding 'Ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting'. Ik werd toegelaten en acht maanden geleden heb ik de opleiding afgerond. Zo kan ik les geven als ervaringsdeskundige aan andere ervaringsdeskundigen in opleiding over het thema armoede. Armoede is natuurlijk meer dan geen geld hebben. Het is ook uitsluiting, niet mee kunnen doen, er niet bij horen.

Het lijkt mij fijn is om als ervaringsdeskundige met mensen te werken. Ik gun het anderen zo dat ze sterker worden en er veel rustiger uitkomen. Ik was zelf altijd ontzettend opgefokt. Ik ben nog steeds wel wat onrustig en heel direct, maar ik heb geleerd minder direct op alles te reageren. Ik denk nu meer na over de manier waarop ik iets zeg of ik neem iemand even apart. Ook over mijn handelen denk ik nu beter na.

Tot slot

Ik vond het zelf heel interessant om mijn uitgaven te gaan bijhouden. Dat is echt een tip die ik anderen mee wil geven. Houd bij wat er binnen komt en wat er uit gaat. Krijg overzicht. Voor mensen die uit generatiearmoede komen kan dat lastig zijn, want in die groep zitten veel mensen die niet kunnen lezen of schrijven. Aan de andere kant: voor mensen die uit de 'nieuwe armoede' komen, kan het ook moeilijk zijn om de uitgaven bij te houden. Daar komt veel meer schaamte voor. Schaamte voor alles wat ze verloren hebben, voor het falen. En stappen terug doen is veel moeilijker dan stappen vooruit te maken. Ik zie vaker dat mensen uit die hoek daardoor veel moeite hebben met het bijhouden van hun uitgaven. Toch blijft het bijhouden van de uitgaven een belangrijke stap in het grip krijgen op je situatie.

Interview: Ireen van der Lande

Annet