

Zinspelen: van stress naar zin

Aandacht voor zingeving bij mensen met armoedeproblematiek, toegankelijk gemaakt voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven.



Kenniscentrum
Zorginnovatie

Handleiding voor het gebruik van Zinspelen: van stress naar zin en een ondersteunende workshop

Inleiding

Voor u ligt het spel 'Zinspelen: van stress naar zin'. In het actieonderzoek Linking-Zin is er in Rotterdam e.o. onderzoek gedaan naar de behoefte van burgers aan ondersteuning bij zingeving (<https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/samenhang-in-zorg/afgeronde-projecten/linking-zin/project/>).

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 en de mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, ook wel laaggeletterdheid, waarbij armoedeproblematiek speelt. 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.

Het spel 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
- Twee sets van 6 kaarten in twee grootte. Elk set is verdeeld in vier kleuren: geel, bruin, blauw en rood. Op deze kaarten bevinden zich aan de ene zijde een afbeelding (**tekening**) en aan de andere zijde een vraag tekstueel uitgeschreven. Deze vragen komen uit de kaartenset 'Op zoek naar zin bij stress'. De kleuren verwijzen naar de vier kapitalen.

Bij dit spel horen vier dobbelstenen met insteekhoezen. Elke set van 6 kaarten plaats je in de insteekhoezen van een dobbelsteen. Deze dobbelstenen zijn niet mee geleverd, maar kan je zelf bestellen. Als je op internet met de trefwoorden 'dobbelsteen' en 'insteekhoes' zoekt, kom je bij verschillende leveranciers terecht die dit aanbieden. Let op: houd rekening met levertijd. De kleine set kaarten zijn geschikt voor dobbelstenen van de grootte van 10cmx10cm (**insteekhoes 9cm**) en de grootte set kaarten voor dobbelstenen van de grootte van 15x15 (**insteekhoes 12cm**).

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**).

Kort samengevat hebben 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 hierover 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 het spel en de workshop?

Vrijwilligers en professionals die ondersteuning bieden aan mensen die moeite hebben met lezen en schrijven en die leven met armoedeproblematiek.

Door wie?

Om het spel 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 het spel te gebruiken.

Na introductie van het spel in de workshop zijn er meerdere manieren om het dobbelspel, de kaartenset of het spel Zinspelen: van stress naar zin te gebruiken.

1. In gesprek met een cliënt: Kies een afbeelding

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 afbeeldingen op tafel kunnen leggen en vragen of hij of zij er één of twee wilt selecteren waar hij over zou willen praten.

2. Dobbel een verhaal

Je laat een cliënt of een bewoner de vier dobbelstenen gooien. Er komen vier afbeeldingen boven te liggen. Je laat de cliënt of de bewoner deze afbeeldingen bekijken. Daarna vraag je om zijn of haar levensverhaal te vertellen aan de hand van de afbeeldingen. Als de cliënt of bewoner zelf begint met praten, kan je luisteren en eventueel verdiepende vragen stellen. Indien de cliënt of bewoner meer sturing vraagt, kan je de volgende opzet hanteren:

- Met welke afbeelding wil je je verhaal beginnen? Welke twee afbeeldingen zijn het middendeel van het verhaal en met welke afbeelding eindig je?
- Laat dan de cliënt of bewoner zijn verhaal vertellen.
- Als het gesprek niet loopt of moeilijk op gang komt, kan je de vraag gebruiken die op de achterkant van de afbeelding staat.

Op basis van de bespreking kan stil gestaan worden bij de opbrengst. Hoe is het om je verhaal zo te mogen vertellen? Wat vind je zelf het belangrijkste dat in je verhaal naar voren komt? Waar heb je behoefte aan als je zo bij je verhaal stil gestaan hebt?

3. Op basis van observatie of een casuïstiekbespreking dobbelen met één dobbelsteen:

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. Bespreek met elkaar:

- 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?

Vervolgens neem je de afbeeldingen erbij van het kapitaal waar je meer van wilt weten.

- Welke afbeelding zou je willen bespreken met de cliënt of de bewoner?
- Wat heb je nodig om een dergelijk gesprek te voeren? (**vertrouwdheid, veiligheid, gespreksvaardigheden**)?
- In hoeverre voel je je deskundig genoeg? Wie zou dit gesprek aan kunnen gaan met de cliënt of bewoner?

Op basis van de casuïstiekbespreking kunnen professionals aan de slag met de uitkomsten. Het kan betekenen dat je vervolgens met het gekozen kapitaal met de cliënt of bewoner in gesprek gaat. Je neemt dan dus één dobbelsteen mee naar het gesprek. Vraag de cliënt of de bewoner om te dobbelen en over de afbeelding te vertellen die boven komt. In dit geval kan je er ook voor kiezen om geen dobbelsteen te gebruiken maar de afbeeldingen neer te leggen en de bewoner er één of twee uit te laten kiezen of zelf één afbeelding te kiezen die je wil bespreken. Vragen die je kan stellen zijn:

- Wat voor gevoelens roept dit bij je op?
- Welke betekenis heeft dit plaatje voor jou?
- Wat heb je nodig als je hierover nadenkt?
- Als het gesprek niet loopt of moeilijk op gang komt, kan je de vraag gebruiken die op de achterkant van de afbeelding staat.

In een volgende casuïstiekbespreking kan stil gestaan worden bij wat het resultaat is: is het gelukt om in een passende situatie het gesprek aan te gaan? Wat leert men hiervan?

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	Leg de afbeeldingen open op tafel. Opdracht: Kies een afbeelding die voor jou in het leven van betekenis 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.
	Groeps gesprek 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) - Hoe spelen deze vragen een rol bij de doelgroep? - Zijn zij makkelijk zichtbaar of zijn ze verborgen?
	Kort stukje theorie	Korte uitleg van kaartenset in relatie tot het theoretisch model (4 kapitalen) 4. Persoonlijk kapitaal: fysieke, mentaal en esthetisch 5. Cultureel kapitaal: taal en communicatievaardigheden, digitale vaardigheden, smaak, voorkeuren en culturele kennis, reputatie en titels 6. Sociaal kapitaal: netwerken voor sociale steun en netwerken voor instrumentele steun 7. Economisch kapitaal: opleiding en beroepsvaardigheden, inkomen, vermogen.
	Casusbespreking	Alle grote kaarten open:

	Casusbespreking	Alle grote kaarten open: Casus wordt kort toegelicht - Welk kapitaal herken je in de casus? Wat zegt dit? Alle afbeeldingen open op tafel leggen: - Welke afbeeldingen zou je met de client willen bespreken? Waarom? - Welke niet? Waarom niet? - Wat is er nodig om een dergelijk gesprek te kunnen voeren? (vertrouwdheid, veiligheid, gespreksvaardigheden) - In hoeverre voel je je deskundig genoeg? - Indien niet, en de cliënt begint over een dergelijke vraag: wat zou je doen? Naar wie zou je doorverwijzen? - Wat zou het voor jou als professional of vrijwilliger betekenen als je op deze wijze met mensen in gesprek gaat? Na afloop van de casusbespreking kunnen passende doorverwijzingsopties doorgenomen worden.
--	------------------------	--

Evaluatie

Hoe vond je deze workshop?

Heeft de werkwijze met het spel 'Zinspelen: van stress naar zin' 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:

- Casuïstiekbespreking met de kaartenet
- 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 [verwijzing website] en voor overleg over de workshops (m.l.c.hobbelen@hr.nl en s.h.a.hupkens@hr.nl).

Bronnen voor verdieping

Factsheet Linking-Zin Rotterdam (<https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/samenhang-in-zorg/afgeronde-projecten/linking-zin/project/>)

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). Verschil in Nederland. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tot standkoming van de afbeeldingen / tekeningen

‘Beeld Spreekt maakt illustratief werk om mensen, emotie en context te verbinden met beeldtaal. Een beeld zegt meer dan duizend woorden en tegelijk laat het veel meer ruimte over voor interpretatie dan taal. Werkzaam voor alle branches in de zakelijke wereld en het sociale en educatieve werkveld. Neem een kijkje op www.beeldspreekt.nl voor nog meer beeldvorming over de uiteenlopende toepassingen van getekend beeld. Visuele communicatie en illustratie!’

Extra dank aan

Stichting lezen en schrijven: team ervaringsdeskundigen
Rotterdam Rijnmond

Warm Schiedam in oprichting: twee ervaringsdeskundigen
armoede

Meer weten?

Voor een diepgaander inzicht in de theorie achter deze kaartenset, hebben we een animatie ontwikkeld. Je kunt deze bekijken op de website van het [Kenniscentrum Zorginnovatie](http://KenniscentrumZorginnovatie.nl).

Kenniscentrum Zorginnovatie



Rochussenstraat 198
3015 AK Rotterdam



KenniscentrumZorginnovatie@hr.nl



010-794 5342



www.hr.nl/zorginnovatie



@KCZorginnovatie



@kenniscentrum-zorginnovatie

Meer informatie over het project



www.hr.nl/Linking-Zin