

WORKSHOP

stress verlagend werken

methode Mobility Mentoring

Yvonne Wiltjer, Projectleider/Adviseur Sociaal Domein

11 oktober 2019

Wat nemen we waar?

- Vreemde keuzes maken
- Niet in actie komen
- Afspraken vergeten
- Uitval
- Documenten niet inleveren
- Passiviteit
- Emotionele uitbarstingen
- Wijzigingen niet doorgeven
- Negatief zelfbeeld
- Negatieve blik op de maatschappij

't Zelf ervaren



Stress heeft meerdere gezichten

- **Positieve stress**

Helpt ons beter te functioneren

We zijn alert en presteren beter

- **Chronische stress**

Ondermijnt ons functioneren

We gaan slechter presteren

Kunnen gevangen raken in een dynamiek van onmacht



Stress reacties

<https://www.youtube.com/watch?v=T4qAPLBr8yA&feature=youtu.be>

- Lichaam in alarmfase
- Lichaam reageert automatisch



Effecten chronische stress

- Verlamd
- Impulsief
- Leven bij de dag
- Emotioneel
- Tunnelvisie
- Weinig geloof in eigen kunnen
- De rek is eruit

Dienstverlening aanpassen

Nadja Jungman, Lector Schulden en Incasso Hogeschool Utrecht

Sendhil Mullainathan
& Eldar Shafir

SCHAAR STE

Hoe gebrek aan tijd en
geld ons gedrag bepalen

A S&P
Weekly

Correspondent

Armoedebestrijding in Nederland is vaak gebaseerd: dat armen het beste zichzelf aan de haren uit het moeras kunnen trekken. Een baanbrekende theorie over de gevolgen van geldgebrek voor je denkvermogen laat zien dat dat niet klopt.

Waarom arme mensen domme dingen doen

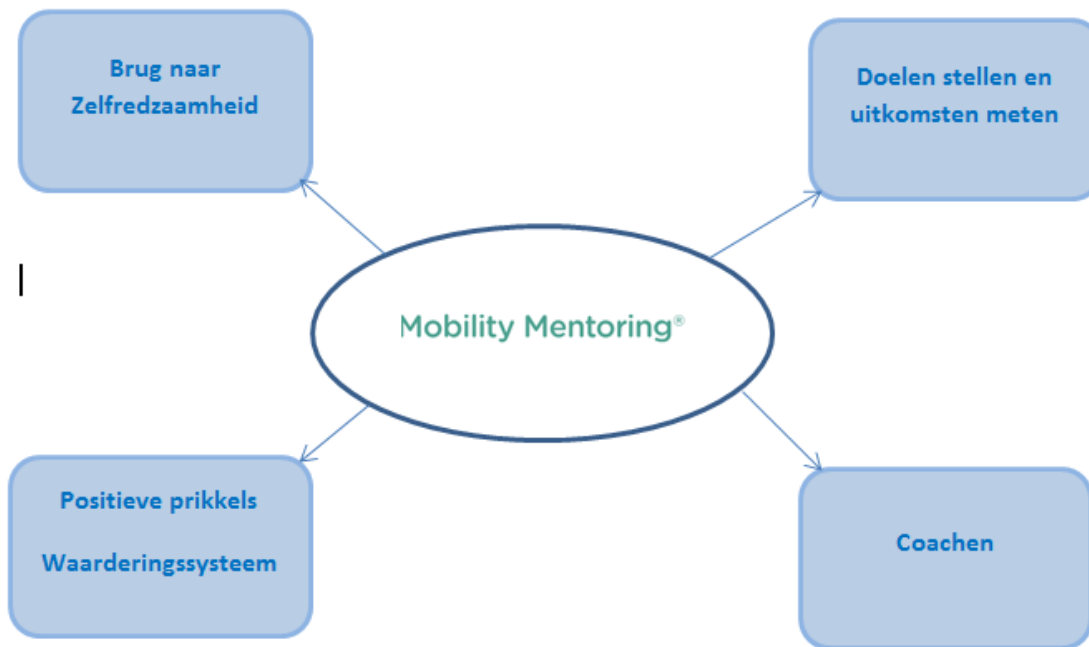
Methode Mobility Mentoring

- Aanpak vanuit de VS
- Inzichten hersenwetenschap
- Omgezet in een methodiek en concrete hulpmiddelen <https://youtu.be/CogkIYDdYgA>
- Naar Nederland gehaald
- Vertaalslag VS naar Nederland via Platform31, meer informatie?

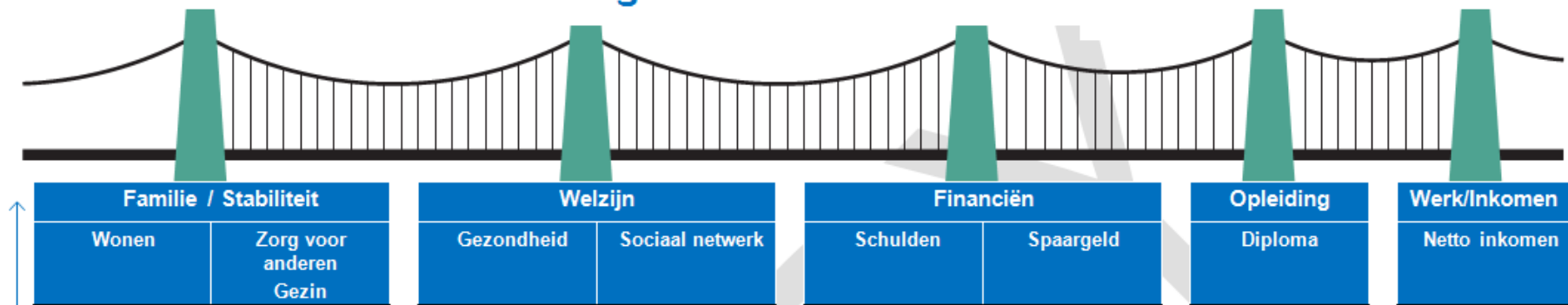
<https://www.platform31.nl/thema-s/armoede-schulden-en-gedrag/mobility-mentoring>

https://www.platform31.nl/uploads/media_item/media_item/110/14/P31_Folder_Mobility_Mentoring-1531990434.pdf

Elementen Mobility Mentoring



Brug naar Zelfredzaamheid®



Mijn Doel-Actieplan



Mijn doel is:

En dat wil ik omdat:

Dit doel hoort bij de pijler:

- Wonen
 Zorg voor anderen/Gezin
 Gezondheid
 Sociaal netwerk
 Schulden
 Spaargeld
 Opleiding
 Werk/Inkomen



Actie: Deze stappen ga ik zetten

Geplande datum

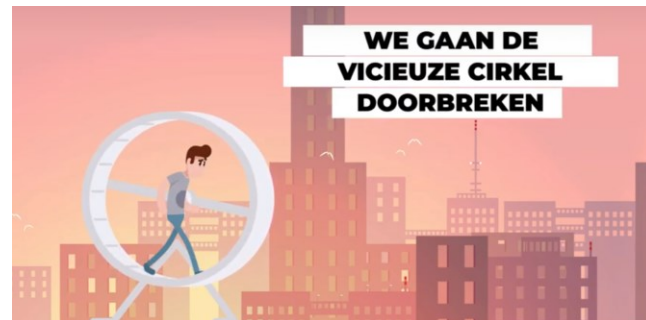
Check

Actie afgerond

De aanpak

Op basis van wetenschappelijk inzicht:

- Stress verlagen
- Inzicht in huidige situatie, samenhang
- Overzicht en rust creëren
- ABC toepassen: autonomie, betrokkenheid, competentie
- Motiveren: de wil & de weg
- Langere termijn denken, doelen en prioriteiten stellen
- Vergroten geloof in eigen kunnen en zelfredzaamheid



Beoogde maatschappelijke effecten

- Verlaging maatschappelijke kosten door:
 - betere geestelijke gezondheid
 - verbetering lichamelijke gezondheid
 - uitstroom uitkering
 - minder bijzondere bijstand/schuldhulpverlening
- Voorkomen recidive instroom uitkering
- Doorbreken generatie armoede
- Verdere verbetering samenwerking keten

Beoogde effecten inwoner

- Groeiend geloof in eigen kunnen
- Beter keuzes maken
- Blijvend uit armoede / financiële problemen
- Financieel onafhankelijker
- Stabieler gezinnen door consequenties overzien



Quotes

De brug helpt heel erg om de deelnemer even uit het bij “de dag leven te halen” en te focussen op een bepaalde pijler.

Het was goed om zo te werken. Het gaf mevrouw inzicht en ze kon zelf verbanden tussen de pijlers leggen, omdat ze het nu voor zich zag in de brug.
Goed om te zien hoe zij daarvan groeide tijdens het gesprek.

Afsluiting

