

Een stress sensitieve aanpak van energiearmoede (?)

socialforce^S

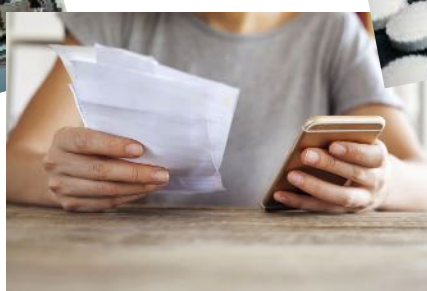
Peter Wesdorp
Nadja Jungmann

Stapeling problemen bij 1/3 huishoudens

socialforce^S



Werk



Inkomen



Gezondheid



Sociaal netwerk

Problemen geven stress

socialforce

20 procent
huishoudens
ervaart (heel)
veel stress



Moeite met rondkomen
45% geen moeite met
rondkomen 18%

Eén op de zes
heeft stress op
minstens twee
gebieden

Jongeren
ervaren meer
stress dan
volwassenen

Stress betreft met name
vier gebieden vorige
sheet plus wonen

Bron: Corona GM volwassenen en ouderen 2022

Impact stapeling problemen



Schaarste....

- neemt bezit van je denken
- belast je 'mentale bandbreedte'
- laat je focussen op het gebrek (tunnelvisie)
- laat je bij de dag leven (kortzichtig)
- laat je denken in trade-offs (uitruil)
- laat je IQ dalen met wel 13 punten (kwaliteit besluitvorming neemt af)
- is een bron van stress



1

NADJA JUNG MANN

lector Schulden & Incasso, Hogeschool Utrecht

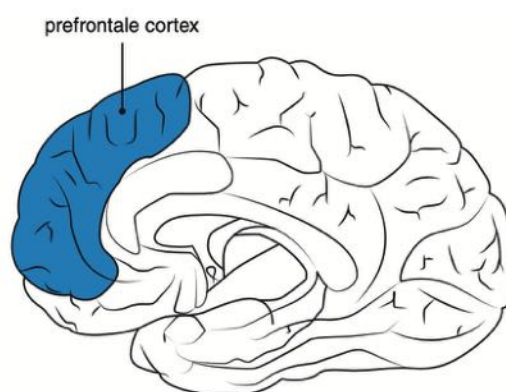
‘Doenvermogen’ onder druk

Denkfuncties

- Plannen
- Organiseren
- Tijdmanagement
- Werkgeheugen
- Metacognitie

Regulatiefuncties

- Verleidingen weerstaan
- Emoties beheersen
- In actie komen
- Aandacht vasthouden
- Flexibel zijn
- Doorzettingsvermogen



Cognitieve impact

Doorwerking aanhoudende stress

socialfo



- Gedreven door korte termijn belangen en vooral eigen belang
- Minder goed in staat om problemen te analyseren, opties te verkennen en prioriteiten te stellen
- Meer moeite om zaken goed te organiseren en overzicht te houden
- Minder goed in staat om positieve intenties om te zetten in actie
- Minder goed in leren en in zaken onthouden
- Minder ontvankelijk voor advies en hulp (wantrouwender)
- Ongenuanceerder (iemand is voor of tegen je/ voorstel is goed of slecht)
- Minder gevoelig voor feitelijke informatie

7

Grip

- **Grip is persoonlijke controle.** In staat zijn om door eigen handelen invloed te hebben op uitkomsten zoals een fijne baan, comfortabele woning en voldoende inkomen
- **Bij grote groepen burgers ontbreekt het aan grip**
- **Onzekerheid en beperkte grip heeft negatieve gevolgen**

Tast gezondheid aan

Voedt maatschappelijk onbehagen

Nodigt uit tot complotdenken



Tussenconclusie

- Jullie proberen in gesprek te komen met burgers met (de stress van) energiearmoede om hen meer grip te geven op hun situatie
- Je stuit wellicht op wantrouwen, schaamte, trots
- Energiearmoede strijdt vaak om voorrang met andere problemen
- Je blijft afhankelijk van de bereidwilligheid en acties van de ander
- Je loopt aan tegen de dynamiek van chronische stress
- Niet effectieve ‘nobeles neigingen’ liggen op de loer
- Je hebt misschien iets aan de inzichten uit stress sensitief werken

9

Stress sensitief werken

- Meer dan gespreksvoering!

Ook:

- Beleid
- Procedures
- Communicatie (brief, web)
- Sturing
- Spreek- en ontvangstruimtes
- Instrumenten

10



Ervaringen

- In trek bij gemeenten, woningcorporaties, ZBO's, welzijnsstichtingen, kredietbanken etc
- Vaak beperkt tot gespreksvoering
- Training alleen is vaak niet genoeg (ook borgen)
- Op sommige plekken breder ingezet
- Inspirerende resultaten



Teaser gespreksvoering

- Onderscheid tussen wrijving en weerstand
- Omgaan met weerstand

Ik ga echt die strips niet overal plakken!

Welke vraag stel je?

Motiveren

“Mensen raken doorgaans veel beter gemotiveerd door de beweegredenen die zij zèlf hebben ontdekt en uitgesproken, dan door de redenen die anderen opsommen”.

Blaise Pascal, 17e eeuwse filosoof



Mensen luisteren naar zichzelf om te begrijpen wat zij vinden (Lind et al 2014)

‘Terwijl ik mezelf hoor praten, leer ik wat ik geloof en dat klinkt overtuigend omdat ik het zelf gezegd heb...’ (zelfperceptietheorie)