

13 November 2019

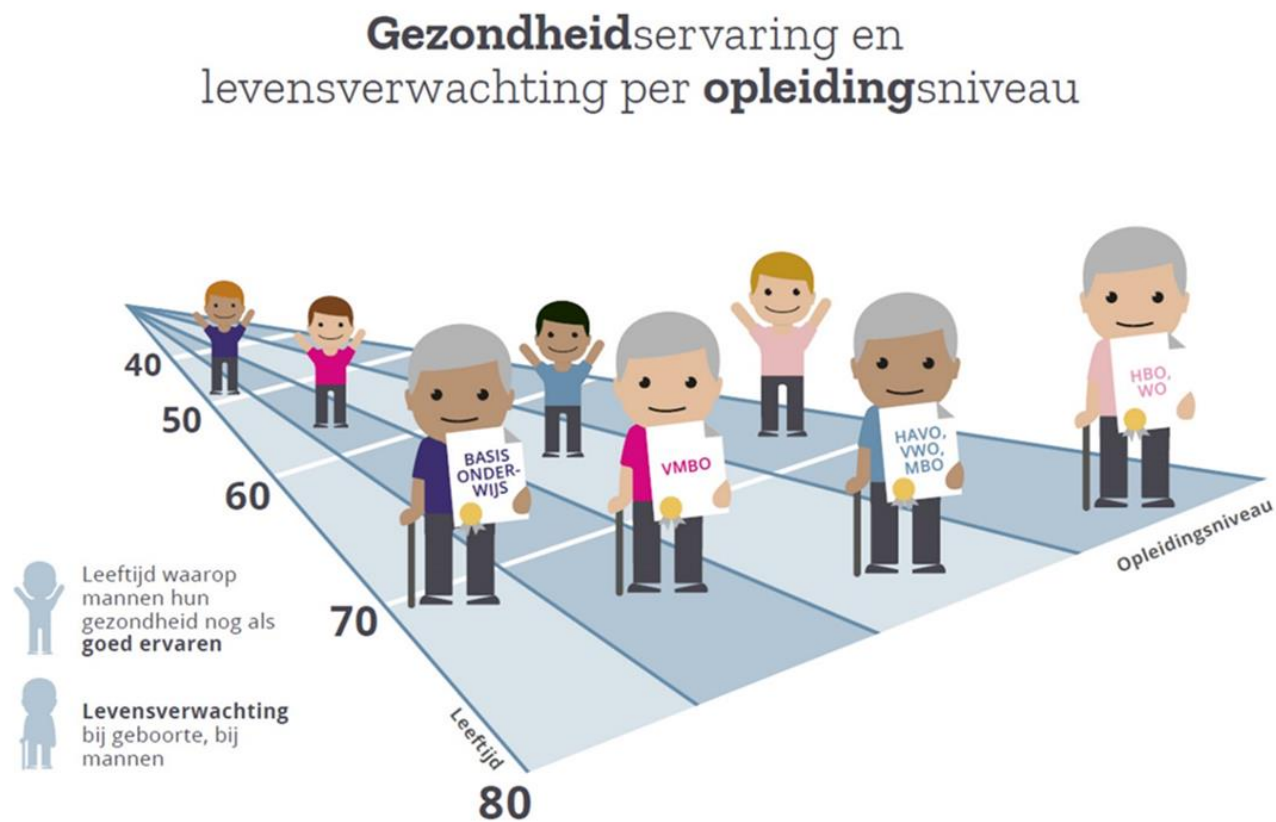
Studiedag Gezond in...

Armoede en gezondheid: Stress sensitief werken

De workshop

- Aandacht voor chronische stress bij aanpak van gezondheidsachterstanden – Frea Haker, Pharos
- Stress sensitieve dienstverlening: Mobility Mentoring® in Nederland en 6 principes van stress sensitief werken – Silke van Alphen, Platform31
- Samen Anders – Os Hoes: Stress sensitieve dienstverlening in Brunssum – Ineke Stegink, CMWW en deelnemer leerkring Armoede, schulden en gezondheid

Waarom aandacht voor stress in de aanpak van gezondheidsachterstanden?

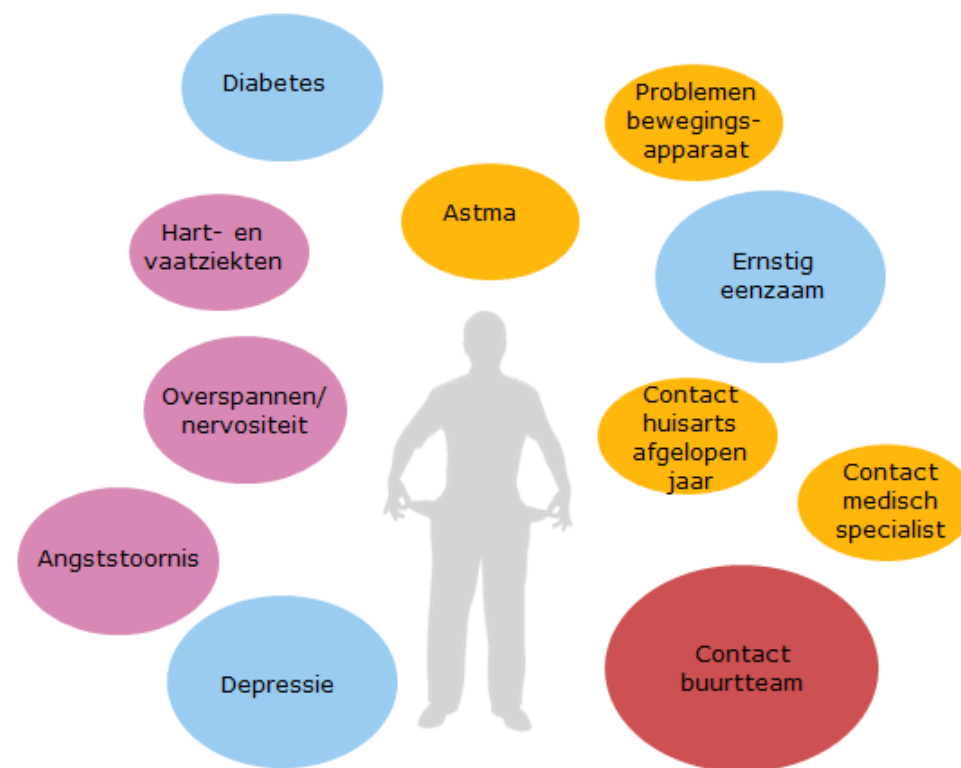


Gezondheidsproblemen bij lage-SES

- Obesitas, hart- en vaatziekten en suikerziekte
- COPD
- Depressie
- Infecties en complicaties bij operaties

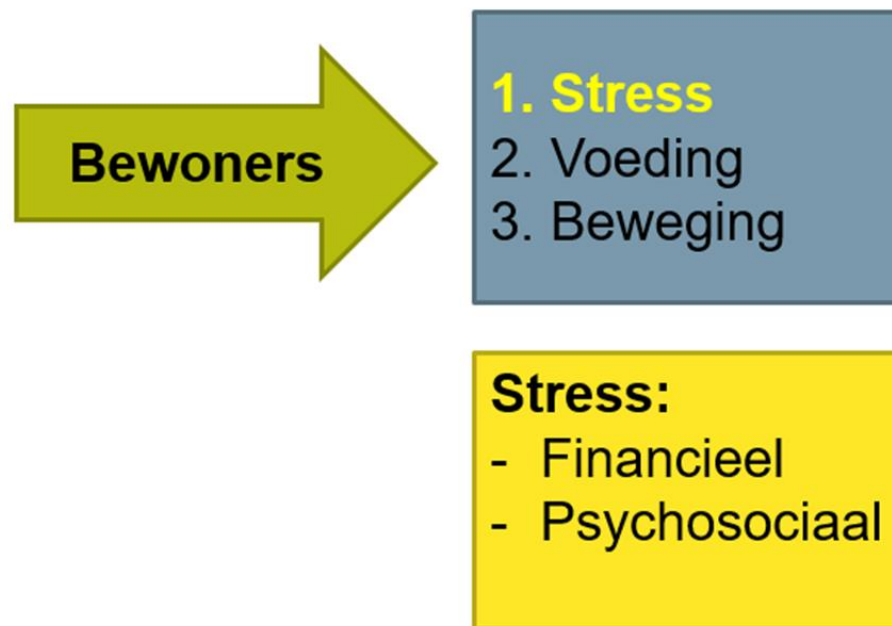
Leefstijl lager opgeleiden (gemiddeld)

- Meer roken en drinken,
- Minder bewegen, en
- Vaker ongezond eten.



- Komt 1 tot 2 keer zo vaak voor bij moeite met rondkomen
- Komt 2 tot 3 keer zo vaak voor bij moeite met rondkomen
- Komt 3 tot 4 keer zo vaak voor bij moeite met rondkomen
- Komt 4 tot 5 keer zo vaak voor bij moeite met rondkomen

Wat geven mensen zelf aan?



Bron: Paul Uitewaal, Vera Atema en Barend Middelkoop (2017). Gezondheidsdialoog in de Wijk. Epidemiologisch Bulletin, Jaargang 52, no 4 – pagina 18-14

Wat geven mensen zelf aan? STRESS



Acute stress kan heel gezond zijn

Chronische stress maakt ziek



Wat kan chronische stress veroorzaken?

Extern

Werk gerelateerd

Financiële problemen

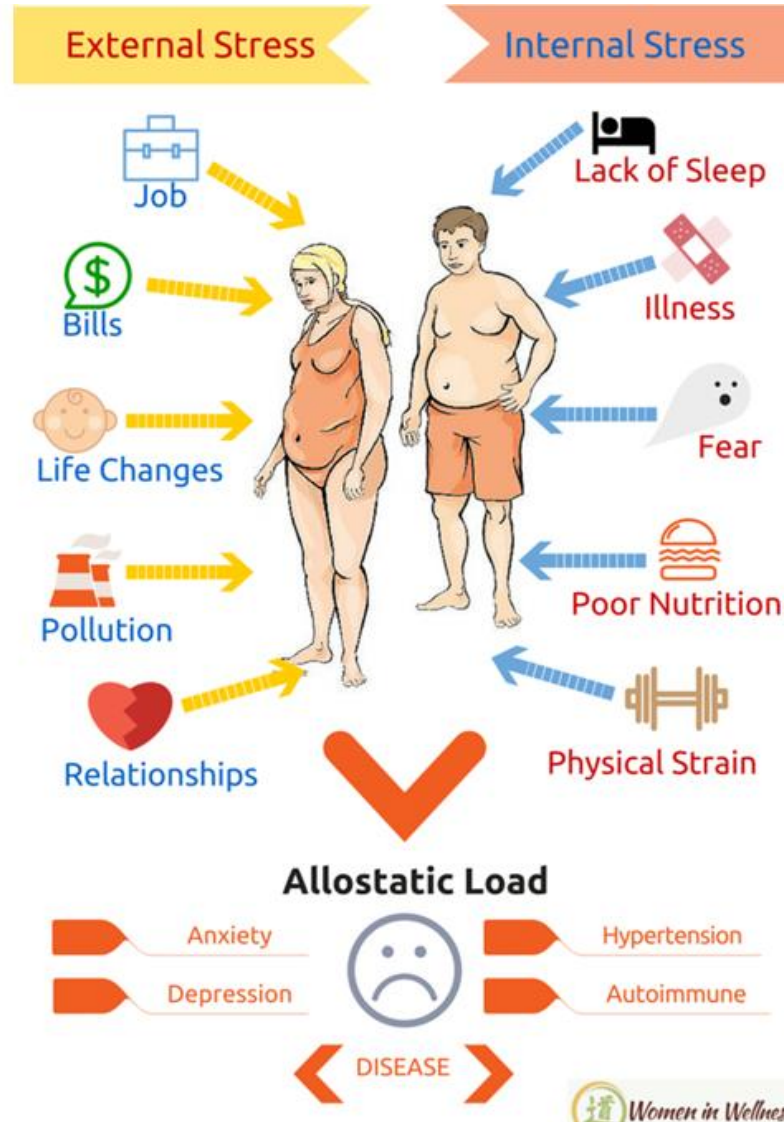
Life events:

Scheiding, overlijden, verhuizen

Relatie/familie problemen

Migratie stress

Omgeving (onveilig, overlast
etc)



Intern

Slaapproblemen /verstoord
ritme

Ziekten

Angsten

Ongezonde voeding

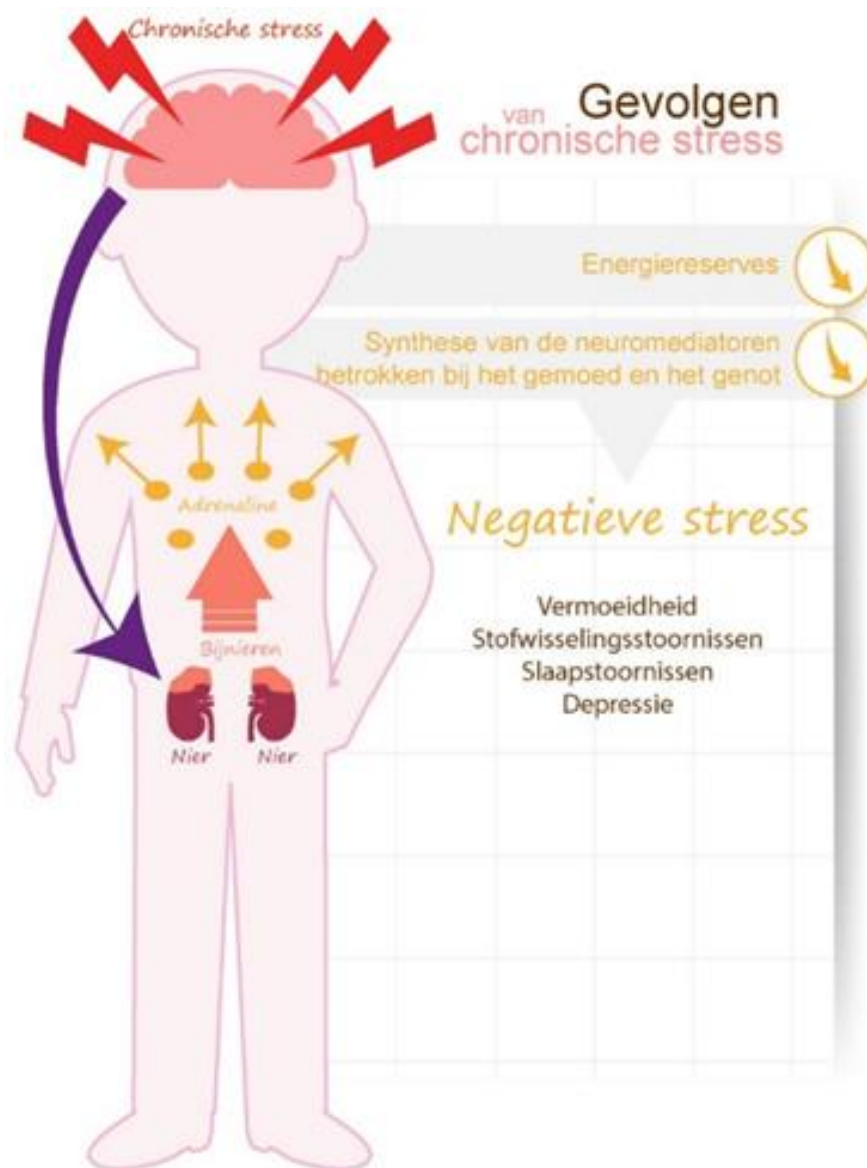
Fysieke belasting

Verwaarlozing

Wat doet chronische stress met ons lichaam?

Verstoort hormonen

- Overgewicht
- Suikerziekte
- Hart- en vaatziekten
- Minder sterk immuunsysteem
- Slapeloosheid
- Depressie

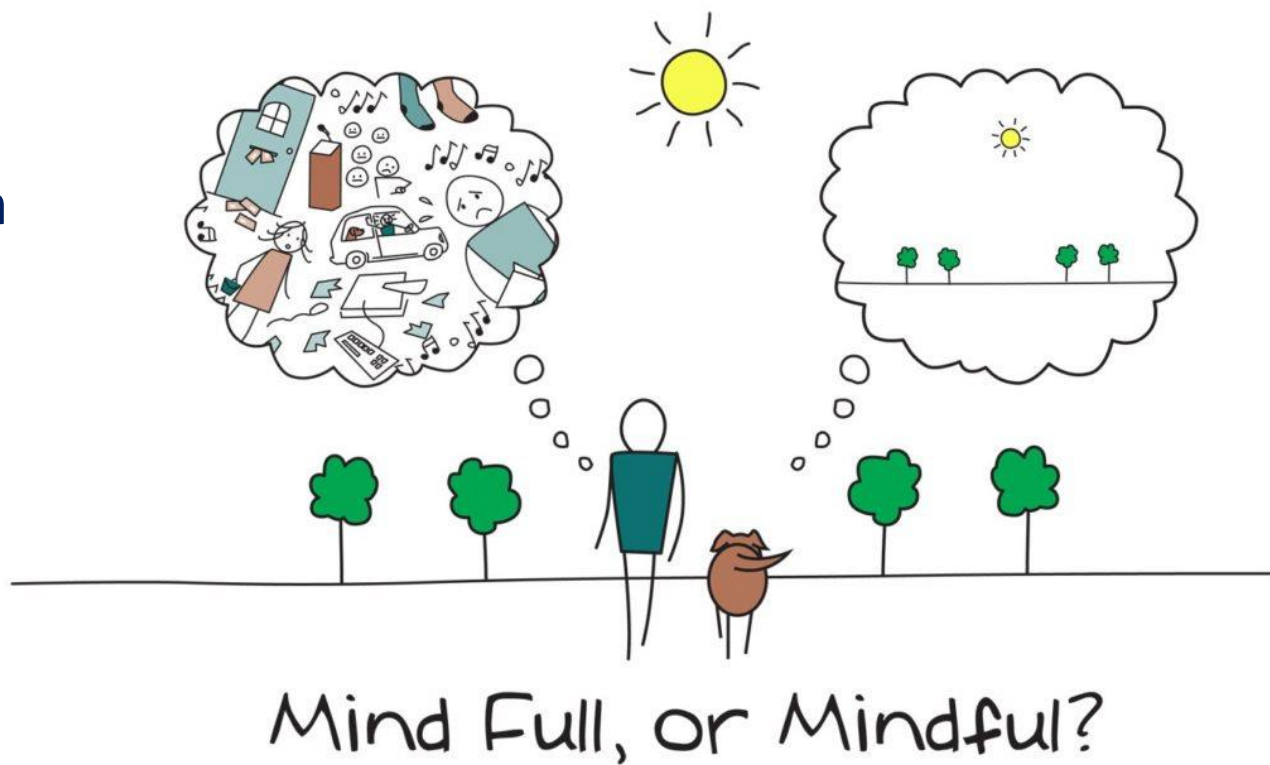


Beïnvloedt hersenwerking

- Minder lange termijn beslissingen
- Meer gevoelig impulsen
- Moeilijker gezonde leefstijl

Wat helpt?

- Oorzaken stress herkennen en aanpakken
- Stress sensitieve dienstverlening / systeem
- Herkennen laaggeletterdheid & Eenvoudig communiceren
- Problemen in samenhang bekijken





EMPath

Mobility Mentoring[®]

voor Nederland door PLATFORM31

Netwerk in Nederland



- 23 leden
- Uitwisseling
- Verdieping (bijv. LVB-problematiek)
- Doorontwikkeling (bijv. instrumenten)
- Online portal:
<https://www.platform31.nl/themas/armoede-schulden-en-gedrag/mobility-mentoring>



Mobility Mentoring® - De definitie



Mobility Mentoring® is de professionele praktijk van samenwerking (partnering) met cliënten zodat zij na verloop van tijd kunnen beschikken over de hulpbronnen, de executieve vaardigheden en de duurzame gedragsveranderingen die nodig zijn om economische zelfredzaamheid te bereiken en vast te houden.

Zelfregulatie



Foto | Felke Westenbrink

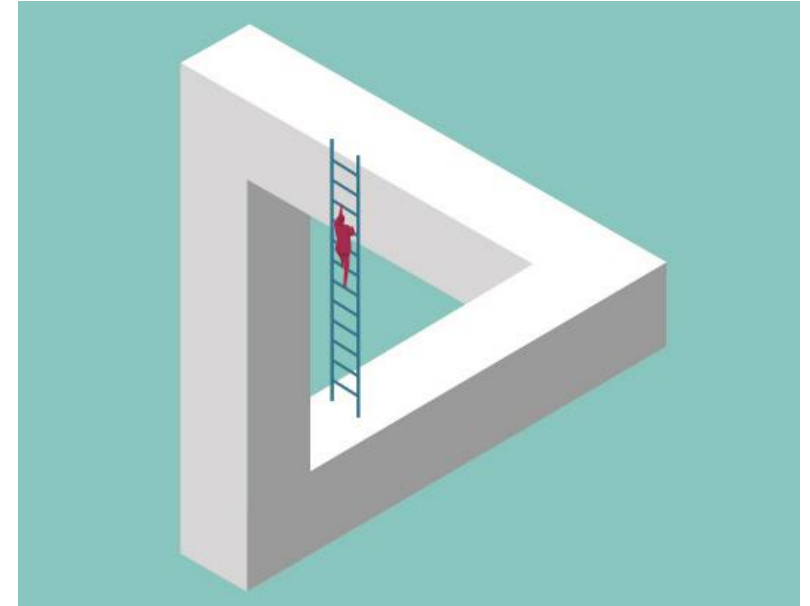
Paradox



Mensen in armoede hebben hun executieve functies extra hard nodig

MAAR

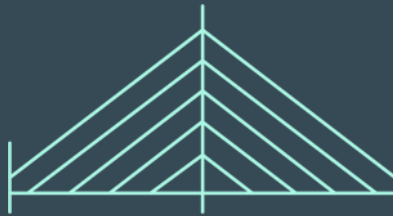
hebben door de stress van armoede hun executieve functies juist minder ter beschikking.



Mobility Mentoring® Essentiële elementen



Coachen op
economische
mobiliteit



Brug naar
Zelfredzaamheid®



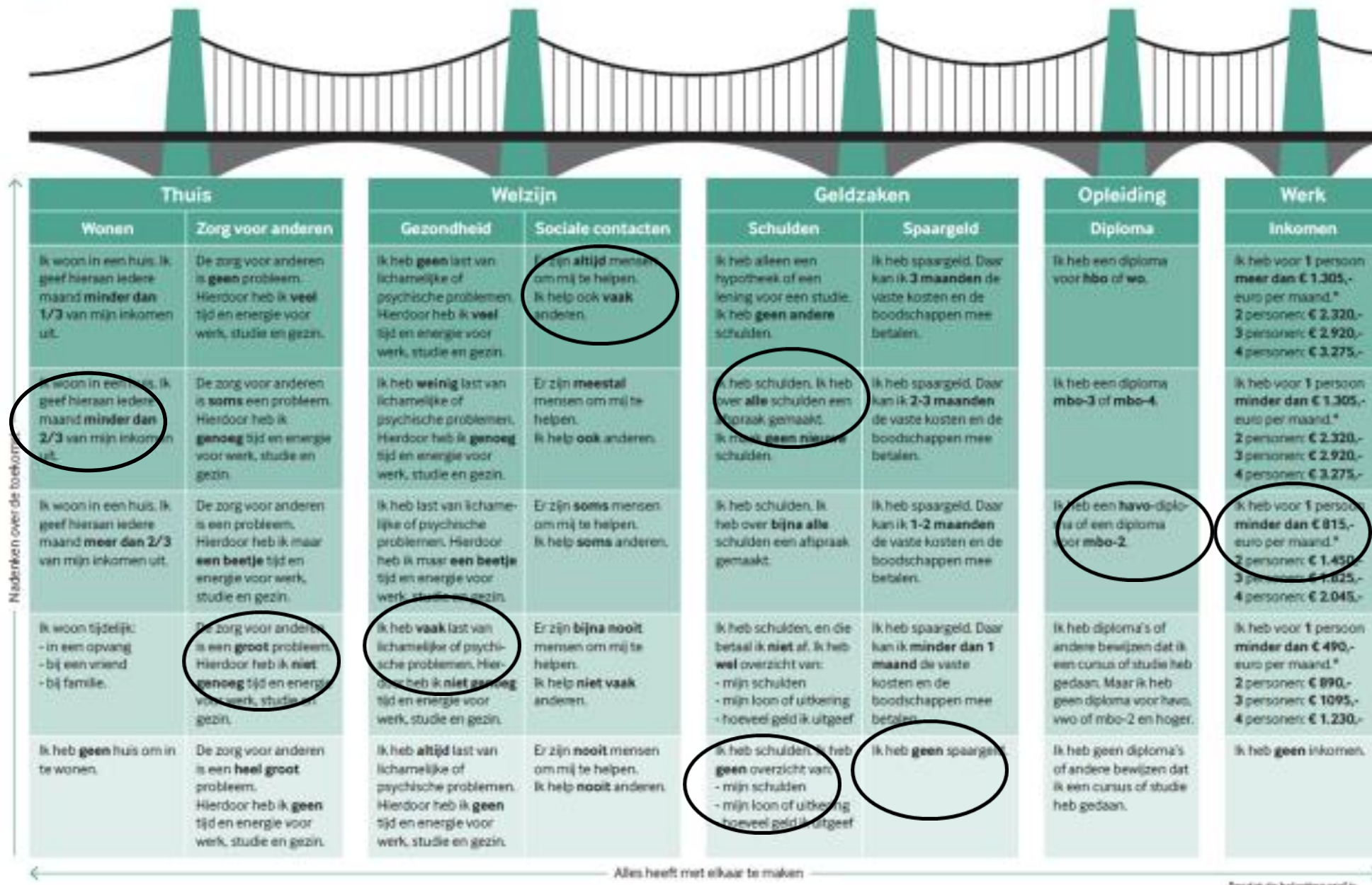
Doelen stellen en
uitkomsten meten



Waardering



Continu proces van verbetering



Mijn Doel-Actieplan

Naam

Mijn doel is:

En dat wil ik omdat:

Brugpijler: ☐ Wonen ☐ Zorg voor anderen ☐ Gezondheid ☐ Sociale contacten ☐ Schulden ☐ Spaargeld ☐ Opleiding ☐ Inkomen

Wat ga je doen?	Wanneer is het klaar?	Hoe ga je het vieren?	Hoe weten we dat het gelukt is?	Gelukt op datum
1.				
2.				
3.				
4.				

Wat is je belangrijkste uitdaging om dit doel te bereiken? Wat kun je doen zodat het toch lukt?

Datum:

Handtekening deelnemer:

Handtekening medewerker:

Crisisbeheersing



**% of client time
spent on:**

**Crisis
Management**
(Externally
generated
priorities)

Versus

Goals Attainment
(Internally set
priorities)



Bouwen aan stress-sensitieve dienstverlening



- Zes punten die de basis voor gedragsbewust werken vormen
- Hangen met elkaar samen – maar staan ook op zichzelf
- Je kunt starten met één punt maar als je in samenhang werkt is het effect het grootst



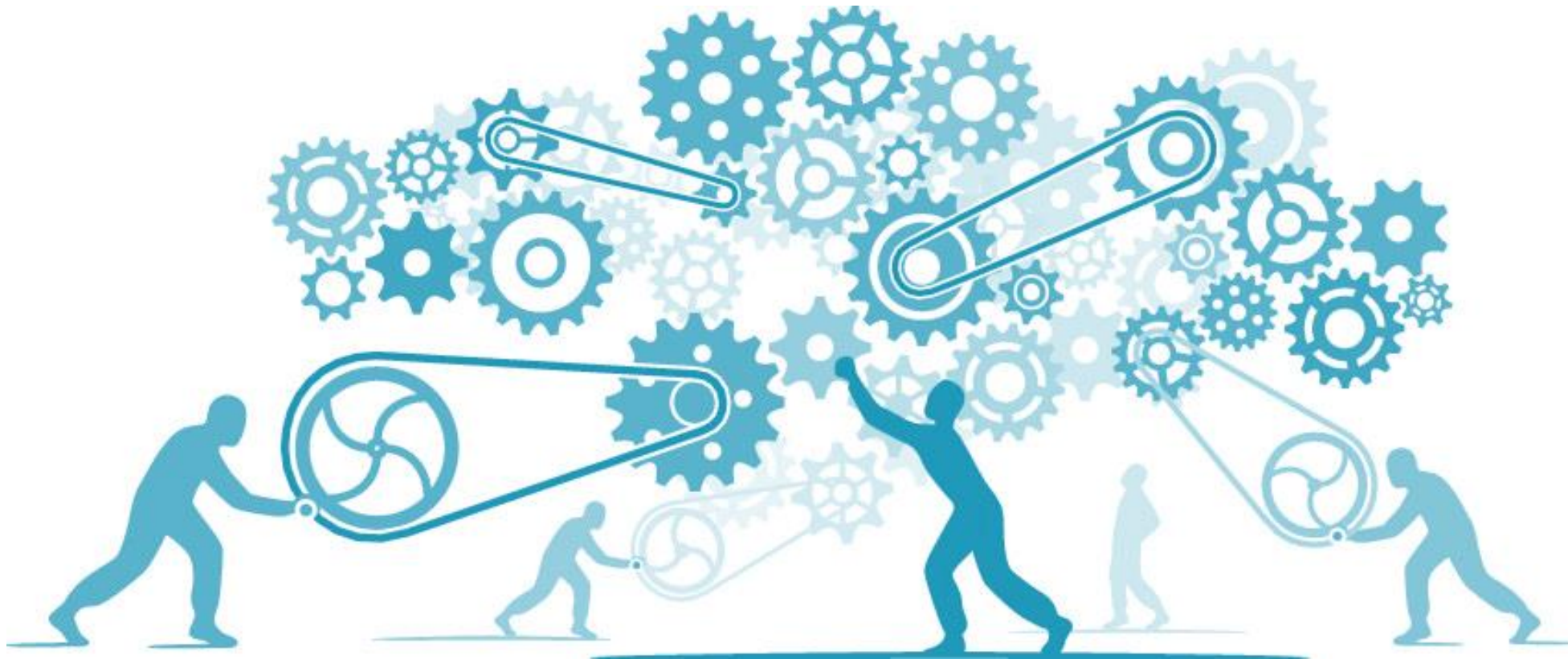
1. Voeg geen stress toe



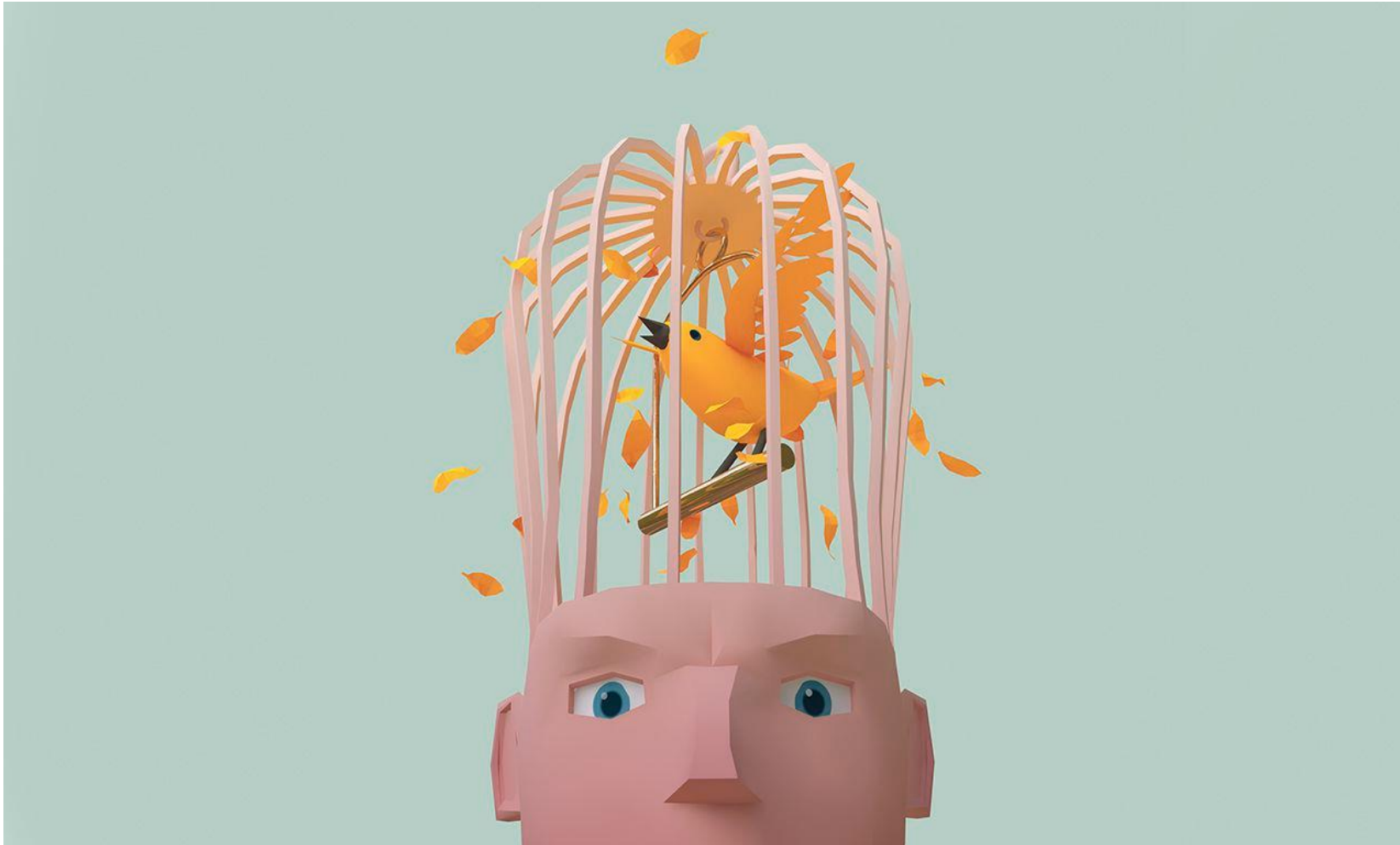
2. Beperk cognitieve belasting



3. Versterk executieve functies



4. Bewustzijn invloed stress op gedrag



5. Instrumenten die grip geven



6. Steunende interactie



Stress-sensitieve dienstverlening



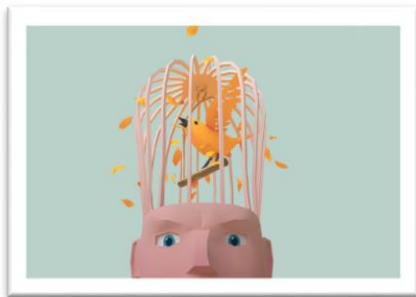
1. Voeg geen stress toe



2. Beperk cognitieve belasting



3. Versterk executieve functies



4. Bewustzijn invloed stress op gedrag



5. Instrumenten die grip geven



6. Steunende interactie

Ineke Stegink



Project 'Samen Anders'



Ontstaan vanuit initiatief van bestuurders van organisaties:

- Kartrekkers en commitment binnen in bestuur van deze organisaties
- Signaleren dat onze hulpverlening ontoereikend is om mensen duurzaam vooruit te helpen
- Geloof dat we alleen sneller gaan maar samen verder komen
- Geloof in het aanspreken van eigen kracht van mensen en geloven in mogelijkheden en niet in problemen of obstakels:
- ***“Als je kijkt naar wat er mist, zie je de gebreken. Als je kijkt naar wat er is, zie je de talenten.”*** (Gunster, 2010)
- Buiten de lijntjes durven kleuren om mensen daadwerkelijk vooruit te helpen

“Samen Anders”, werkwijzen/methodieken:

- ▶ Basishouding SoNeStra, Sociale Netwerk Strategieën.
- ▶ Opleiding professionals en vrijwilligers in Mobility Mentoring®.
- ▶ Eerste gesprek/kennismaking tussen deelnemer, vrijwilliger en professional in ‘huiskamer’.
- ▶ Koppeling aan mentor en/of vrijwilliger.
- ▶ Uitleg van het mechanisme van stress en starten van bewustwording wat de gevolgen zijn van stress in de eigen situatie.
- ▶ Invullen van de Brug van Zelfredzaamheid om visueel inzicht te geven aan deelnemer en doelen te bepalen.
- ▶ Opstellen van een plan voor de toekomst met gebruikmaking van doel-actieplannen.
- ▶ Toepassen van waarderingsprogramma.
- ▶ Samen werken met Familie en Sociaal netwerk deelnemer.
- ▶ Versterken van Eigen kracht en zelfredzaamheid deelnemer.
- ▶ Integrale aanpak



Project 'Samen Anders'



Fasen van het project

VOORFASE: trainen en opleiden van professionals en vrijwilligers, bewustwording van de effecten van stress op het brein en wat dit betekent in de hulp- en dienstverlening.

FASE I : dienstverlening stressreducerend inrichten en voorkomen dat problemen zich gaan opstapelen. Locatie die laagdrempelig is en vriendelijk en passend ingericht wordt. (rustige omgeving, gastvrouw/gastheer, uitnodigend en vriendelijk, goed bereikbaar, geen wachttijd, mogelijkheid kinderopvang, onvoorwaardelijke positieve waardering)

FASE II : bereiken van de doelgroep. Doorverwijzingen via ketenpartners (ISD-BOL, Kredietbank Limburg, woningbouwverenigingen, energiemaatschappijen e.a.) en intern. Professionals actief en outreachend.

FASE III: Inzet op Mentoring/coaching: de aandacht van de deelnemer richten op het realiseren van (lange termijn) doelen. Beschikbaarheid van executieve functies of inzetten van de best beschikbare executieve functies even belangrijk als het realiseren van de concrete doelen, zoals het oplossen van schulden of het vinden van beter betaald werk.



Verloop project

2018:

- Schrijven projectplan (Zuyd, Kredietbank Limburg, CMWW), van 'Hoe Anders' naar 'Samen Anders'
- Lidmaatschap en training Mobility Mentoring® Nederland
- Aanvraag diverse fondsen en subsidies (o.a. VSB fonds, Kansfonds, Oranjefonds, Provincie)



Verbouwing locatie en ontstaan Os Hoes



Oktober 2018: Studiereis Boston



18 december 2018: Opening locatie



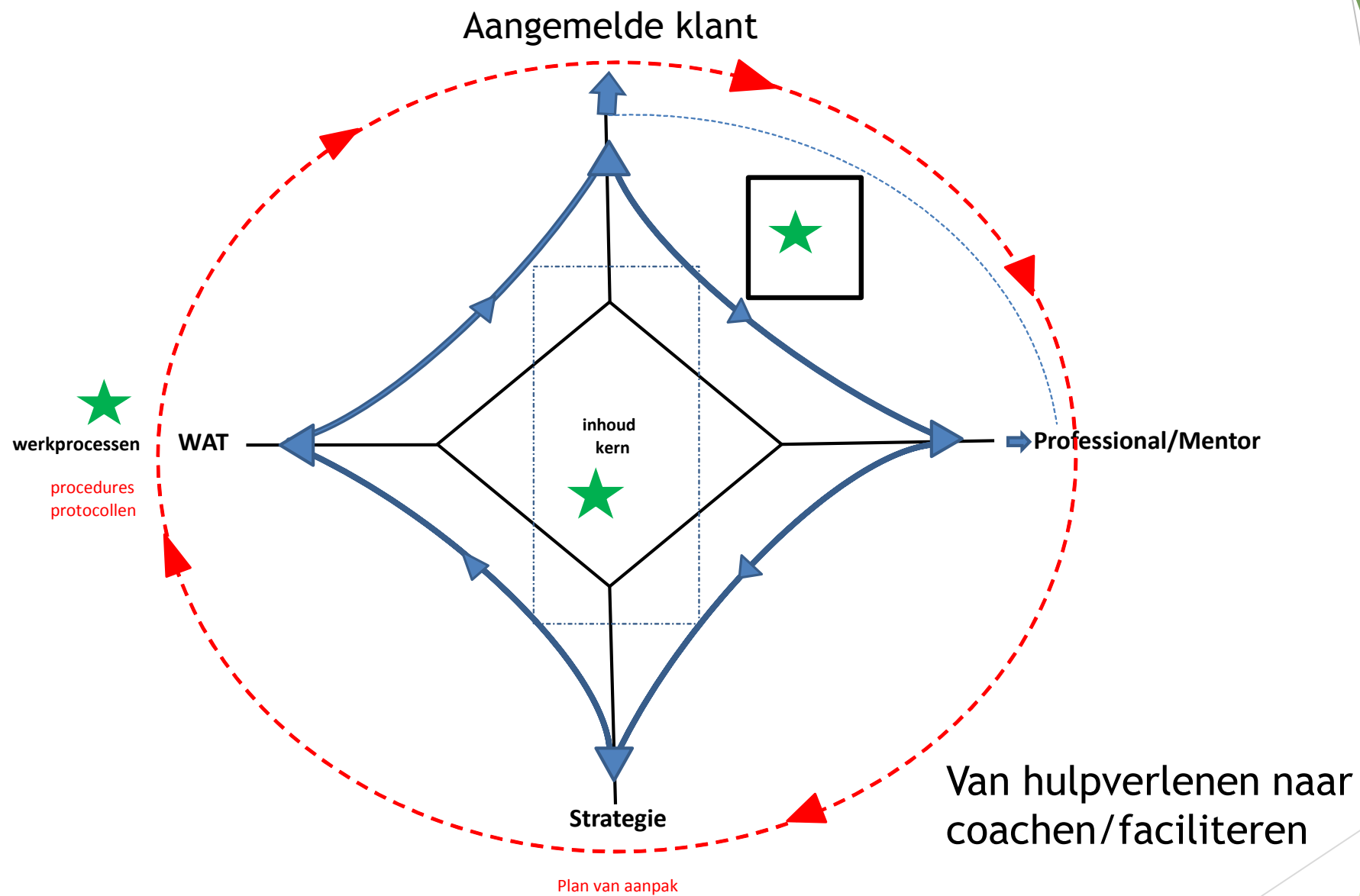


2019:

- Januari 2019: opening locatie voor buurt en geïnteresseerden
- Januari 2019: toekenning subsidie van 35.000 euro door Oranjefonds voor het eerste projectjaar met mogelijkheid van verdere subsidie voor het tweede jaar
- Februari 2019: toekenning subsidie van 20.000 euro door Provincie Limburg voor twee jaar
- Verdere training van collega's/vrijwilligers en samenwerkingspartners
- Start daadwerkelijke samenwerking op locatie
- Samenwerking met vrijwilligers en professionals
- Juli 2019: uitkomsten onderzoek Zuyd Hogeschool aangaande interprofessioneel samenwerken door de verschillende partners in het project
- deelname leerkring Armoede en gezondheid, samen met Burgerkracht Limburg
- september 2019: versnellingsessie vanuit leerkring Armoede en gezondheid: hoe maken we Os Hoes tot iets meer van de burger/vrijwilliger en de buurt. Wat betekent dit voor de rol van de professional en de vrijwilliger









Polariteiten binnen het project op alle niveaus

Divers overleg

Stuurgroep:

beleidsmedewerker gemeente Brunssum, directeur CMWW, projectleider CMWW, directeur en manager zorgteam sociale dienst (ISDBOL), regiomanager Kredietbank Limburg, directeur werkleerbedrijf (Betere Buren)

Regiegroep:

stuurgroep aangevuld met Burgerkracht Limburg, SMO-raad Brunssum, Zuyd Hogeschool en wethouder

Samenwerking uitvoerenden:

CMWW, Sociale dienst, Kredietbank Limburg, Betere Buren, Weller

Intern overleg:

medewerkers CMWW + medewerkers en vrijwilligers



Resultaten 2019



1. 109 'warme overdrachten' vanuit sociale dienst aangemeld.
 - 42 mensen nog niet bereikt/nog geen eerste gesprek
 - 48 mensen traject opgestart (kortdurend/langlopend) en
 - 19 mensen geen verdere ondersteuning, (vraag opgelost/hulpverlening voorhanden)
2. Mensen/organisaties weten "Os Hoes" steeds beter te vinden.
 - Van ong. 5 bezoekers naar gemiddeld 15 bezoekers per week
 - 110 personen (buiten de warme overdrachten vanuit sociale dienst) op de inloopmomenten in Os Hoes
3. Werkwijze in proces aangepast en concreter geworden.
 - Inzet meetinstrument Mesis bij warme overdrachten en start schuldhulpverleningstraject. Vanaf juni 2019 is Mesis in totaal 40 keer ingevuld.
 - De brug: steeds meer gehanteerd en gebruikt. Nieuw voor medewerkers/vrijwilligers. Inzet op verdere training in werken met de Brug. Nu in 30 gesprekken ingezet.
4. Korte lijnen in samenwerking tussen organisaties worden als zeer positief ervaren. Hierdoor wordt het project door medewerkers en organisaties als 'geslaagd ervaren'.

Ervaringen deelnemers



Gastvrouw aan het woord

Dank jullie wel voor
jullie aandacht en
zijn er nog

VRAGEN?

Al doende leren - discussie

- Aandacht voor chronische stress bij aanpak
- Stress sensitieve dienstverlening en de 6 principes
- Samen Anders – Os Hoes