

Training Wie ben ik nog?



Als je van te weinig geld moet leven en je herkent (een van) deze vragen, dan is de training “Wie ben ik nog” misschien iets voor jou:

- Wie ben ik nog als ik mijn kinderen niet kan geven waar ze om vragen?
- Wie ben ik nog nu ik geen geld heb voor mijn hobby?
- Wie ben ik nog nu ik bekenden minder zie omdat ik niet meer mee kan doen?
- Wie ben ik nog nu ik geen baan meer heb?
- Wie ben ik nog nu ik schulden heb?

In armoede leven is leven met een of meerdere verliezen. Bij verlies hoort rouw. Iedere persoon gaat daar anders mee om. Verlies van contacten, verlies van hobby's, verlies van werk en/of verlies van gezondheid: Het kan je overspoelen en het kan de vraag oproepen: “Wie ben ik nog?”

Inhoud

De training richt zich op armoede en de ervaringen van verlies en rouw die hiermee samenhangen. Rouwen is voor iedereen anders en het zou kunnen dat het voor jou een proces is waar je veel uit leert over jezelf, over wie je bent, wilt zijn en kunt zijn. Daarbij willen we ondersteuning bieden in deze training. Vragen die naar voren komen, zijn: Hoe ga jij om met je verliezen? Hoe zorg je dat je je waardevol en van betekenis kunt (blijven) voelen?

De vier groepsbijeenkomsten worden geleid door armoededeskundige Bettine Arink en rouw- en verliesdeskundige Janine Gerris.

Aanleiding

Er is in de wereld van de armoedebestrijding-armoedeverlichting veel aanbod om mensen te helpen met praktische zaken, zoals schuldhulpverlening, budgetcursussen, re-integratie naar (vrijwilligers-) werk en materiele ondersteuning. Allemaal zaken die nodig zijn om schuldenproblematiek het hoofd te bieden.

Maar een mens leeft niet van brood alleen. De Vonk ontmoet mensen die van te weinig geld moeten leven. Materiële zaken lijken voor te gaan, waardoor verlieservaringen te weinig aandacht en erkenning krijgen. Zeker (ook) mensen die plotseling in financiële ellende terecht zijn gekomen door het Coronavirus hebben te maken met verlies. De verzuchting “Wie ben ik nog”, komt regelmatig voorbij, zonder dat er tijd is om stil te staan bij een eventueel antwoord. Het gevoel van eigenwaarde staat regelmatig onder druk doordat je je afhankelijk voelt, je weinig vooruitgang ziet en je maatschappelijke afkeuring ervaart.

Veel mensen ontlenen hun identiteit aan wat ze doen of hebben. Dit maakt dat verlies van werk of financiële mogelijkheden zo ingrijpend is. De inzichten uit verlies- en rouwtheorie zijn goed in te zetten om mensen in armoede en schulden te helpen.

Voorbeelden

- Een vader wil zijn zoon alles kunnen geven, ook dure schoenen. Nu hij in de schuldregeling zit gaat dat niet meer. Hij ervaart dat als een verlies en wil een goede vader zijn.
- Een vrouw voelt zich ongemakkelijk bij vriendinnen omdat ze het broodje in de lunchroom niet meer kan betalen. Ze verzint redenen om niet meer mee te gaan winkelen. Langzaam verliest ze het contact met hen.
- Een jonge vrouw vertelt: “Sinds mijn auto-ongeluk kan ik niet meer werken en nu zit ik thuis. Soms zie ik het niet meer zitten. Niemand begrijpt dat.”

Inschrijven

Meld je aan via een mail naar secretariaat@de-vonk.nu

Doelgroep

- Deelnemers zijn door armoede of financiële problematiek kwetsbaar (geworden).
- Deelnemers zijn de Nederlandse taal voldoende machtig.
- Deelnemers staan open voor het delen van het verhaal en het verhaal van anderen.
- Deelnemers hebben zingevingsvragen en willen meer weten over verlies en rouw.

De Corona uitbraak en bijbehorende maatregelen treffen een grote groep mensen, waaronder mensen die voor het eerst te maken krijgen met verlies van werk en verlies van inkomen. We willen een speciale hand reiken naar deze groep.

Doelen

De deelnemers voelen zich versterkt in de zingeving in hun leven. De resultaten worden getoetst aan de hand van vragenlijsten aan het begin en aan het eind van het traject. Hiermee rapporteren de deelnemers zelf hoe zij de zin in hun leven waarderen. De kernbegrippen onder zingeving van positieve gezondheid zijn hierbij behulpzaam, te weten: Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid en blijven leren.

De gespreksgroep is tevens een ontwikkeling van een nieuwe werkwijze op het gebied van armoede. Dit doel is bereikt als het programma, bijbehorende thema's, subdoelen per onderdeel, werkvormen en trainingsmateriaal als helder beoordeeld worden door drie externe trainers.

Praktische informatie

Er zijn vier bijeenkomsten. Voordat je begint, heb je een kennismakingsgesprek. Er zijn drie bijeenkomsten met een vast programma en een terugkombijeenkomst. De bijeenkomsten zijn op woensdagochtend. Er zijn twee mogelijke startmomenten: op 4 november en op 9 december.

De bijeenkomsten vinden plaats op Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg. Dit is in het gebouw van ContourdeTwern. Als fysieke bijeenkomsten niet mogelijk zijn wegens de Coronamaatregelen, gaan de bijeenkomsten door via beeldbellen.

We adviseren u om met het openbaar vervoer of op de fiets te komen. Indien u met de auto komt, kunt u parkeren in parkeergarage De Knegtel. Een vergoeding voor vervoer en/of parkeergarage is aan te vragen.

Hieronder de data per groep.

Groep 1	Groep 2
4 november	9 december
11 november	16 december
25 november	13 januari
6 januari	10 februari

De bijeenkomsten zijn telkens van 9.00u tot 11.30u.

Deelname is gratis.

Van harte welkom!

Bettine Arink en Janine Gerris