

LICHT VERSPREIDEN ACHTER DE VOORDEUR

ER ZIJN VOOR JE BUUR IN NOOD

BIJ EENZAAMHEID EN ARMOEDE

WAT GAAN WE DOEN?

Veel mensen, kerken en parochies willen iets betekenen voor buurtgenoten die een helpende hand nodig hebben. Maar wie zijn dat? Waar wonen ze? Ongevraagd je hulp aanbieden is niet altijd makkelijk. Deze module geeft je meer inzicht in hoe je deze mensen kunt bereiken:

- Inzicht in de grootte van het onrecht van (problematische) geldzorgen en isolement
- Leren over de impact van geldzorgen en isolement op diverse levensgebieden
- Praktische stappen om er voor je buur met geldzorgen en/of eenzaamheid te zijn



OPDRACHT 1 INTRODUCTIE

Bekijk 1 of meer van de onderstaande filmpjes.

Eventueel kan je de filmpjes ook delen via de mail of WhatsApp en ter voorbereiding op de bijeenkomst laten bekijken.

1. Mellissima en haar moeder eten dagelijks bij de buren en gaan naar de voedselbank
2. Peter (37) heeft geen vrienden
3. Bekijk deze interviews op straat over eenzaamheid van oktober 2019, nog voor de coronasituatie.
4. Bekijk het filmpje over mw. Knoppersen die bezoek krijgt van een vrijwilligster uit de buurt omdat zij zich vaak eenzaam voelt.

De filmpjes laten zien hoe belangrijk het is om je eenzaamheid en/of geldzorgen niet voor jezelf te houden, maar te delen met mensen om je heen, zodat je hen ook de ruimte geeft om iets voor jou te kunnen betekenen en zich daarmee gelukkiger te voelen.

Kies met elkaar over welk filmpje jullie het gaan hebben en bespreek de volgende vragen:

- Wat valt je op in het verhaal over eenzaamheid/geldzorgen?
- Wat weet je al over wat eenzaamheid/geldzorgen met mensen doet?
- Hoe zou jij eenzaamheid/geldzorgen draaglijker kunnen maken?
- Voel jij je wel eens eenzaam? Op welke momenten? Wat doe je dan? Vraag jij wel eens hulp aan een ander? Zo nee, wat houdt jou tegen?
- Heb jij geldzorgen? Hoe is dat voor jou? Hoe kunnen anderen jou daarin helpen?



OPDRACHT 2 DE BIJBEL OPEN

Lees en bespreek met elkaar de volgende teksten:

“God is licht, er is helemaal geen duisternis in hem” - Johannes 1:5 (BGT)

“Zo moeten ook jullie een licht zijn en schijnen voor alle mensen. Dan zien ze de goede dingen die jullie doen. En dan zullen ze jullie hemelse Vader eren” - Mattheus 5:16 (BGT)

Jezus roept ons op om een licht te zijn en te schijnen voor alle mensen zodat ze de goede dingen zien en God eren. Hij spreekt niet over de grootte van het licht, zoals een felle bouwlamp. Zelfs de kleinste kaars geeft zicht in een grote, donkere ruimte. Er gaat heel veel kracht uit van (klein) licht. Als jouw licht schijnt, verdwijnt de duisternis.

Welk licht(puntje) mag jij brengen bij je burens naast, tegenover en achter jouw huis? Wat is hun nood, waarin hebben zij lichtpuntjes nodig?

Ons licht laten schijnen hoeven we niet op eigen kracht te doen. De Bijbel zegt dat we lichtdragers van Hem mogen zijn en dan reflecteren we Zijn licht door ons heen. Hoe meer je in Zijn licht wandelt, hoe stralender je zal zijn.

Voor jezelf kan je denken dat jouw bijdrage, jouw lampje, maar klein is, toch heeft het grote impact. Een lucifer kan een hele ruimte vullen. Begin met licht(puntjes) geven in je eigen huis(gezin), ga verder naar je burens en dat zal doorstralen naar je straat en wijk en stad of dorp.



OPDRACHT 3 VERDIEPING

Kies één van de onderstaande thema's in de kaders en bespreek de daarbij horende vragen. Je kan er ook voor kiezen om de groep op te delen in drie groepen waarin elk één thema wordt besproken.

ARMOEDE

Het SCP gebruikt voor het definiëren van het begrip armoede een zogeheten 'niet-veel-maar-toereikend budget'. Zit je daar onder, dan word je als arm persoon beschouwd. Het budget bedraagt voor alleenstaanden 1135 euro per maand, een stel zonder kinderen 1555 euro en voor stellen met één kind 1850 euro. Binnen die bedragen zijn de basisbehoeften voeding, kleding en wonen opgenomen, aangevuld met een minimumbedrag voor ontspanning en sociale participatie. De armoedegrens is gebaseerd op minimumvoorbeeldbegrotingen van het Nationaal Instituut Budgetvoorlichting, het Nibud.

- Hoeveel kinderen in Nederland wonen in een gezin dat arm is? Zie [link](#).
- Een enorm aantal kinderen groeit op in armoede. Van elke 12 kinderen is er 1 arm. Dat zijn 2 kinderen per klas. In éénoudergezinnen is dat zelfs 1 op de 4 kinderen.
- Mensen in armoede vinden het lastig om hierover te praten. Mensen die geen armoede kennen, vinden het lastig om te signaleren, laat staan om erover te praten.

Beantwoord met elkaar de volgende vragen: Praat jij wel eens over (je eigen) armoede? Praat jij wel eens met andere mensen over hun armoede? Hoe pak je dat aan?

EENZAAMHEID

Eenzaamheid is het ervaren van een tekort aan verbinding met anderen. Eenzaamheid kun je meten aan de hersenactiviteit. Opvallend is dat eenzaamheid in precies hetzelfde deel van de hersenen te zien is als lichamelijke pijn, vandaar de definitie dat je fysiek tekort aan verbinding ervaart.

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 10 Nederlanders zich eenzaam voelt. Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid. Je kunt veel mensen om je heen hebben en je toch eenzaam voelen omdat de kwaliteit van de relaties tegenvalt. De groep van alleenstaande ouders en alleenstaanden is oververtegenwoordigd in de landelijke cijfers, maar liefst 29% van hen voelt zich sterk eenzaam.

Wat doet eenzaamheid met je volgens wetenschappers?

- schadelijke invloed op de gezondheid
- een verscheidenheid aan functionele, psychosociale en fysiologische nadelige gevolgen
- verandering in het afweersysteem,
- risicofactor voor functieverlies en kan bijdragen aan een vroegtijdige dood, onafhankelijk van andere fysieke, gedrags- of psychologische factoren.

Bespreek met elkaar: Hoe open is jullie kerk/groep/gezin richting alleenstaande(n) (ouders)? Voor welke single wil jij het verschil maken? Hoe ga je dat aanpakken?

Jakobus 1:27 zegt zelfs dat omzien naar wezen en weduwen ware godsdienst voor de Vader is.

Bespreek met elkaar de volgende stelling:
Het is vreemd om zo universeel bekend en toch zo eenzaam te zijn (Albert Einstein)

SCHULDEN

De schuldenproblematiek in Nederland is fors en dreigt te verergeren. Er wordt vanuit verschillende invalshoeken regelmatig onderzoek gedaan naar de schuldenproblematiek. Het Centraal Bureau voor de Statistiek publiceerde een rapport¹ met informatie over schulden in Nederland.

Schulden komen vaker voor dan je denkt. Maar liefst 1 op de 5 Nederlanders heeft (kans op) risicovolle schulden. In deze cijfers zijn (hypothecaire) leningen en studieleningen niet inbegrepen. Een (hypothecaire) lening wordt pas een schuld genoemd als er achterstanden zijn in de rentebetaling en/of aflossing.

Schulden hebben niet alleen impact op je financiële situatie, maar kunnen ook gevolgen hebben op de volgende (levens)gebieden: werk, relaties, gezondheid, emoties, gedachten, ziel. Als het op één van deze gebieden beter gaat, heeft dat een positief domino-effect op de andere gebieden.

Breng op een papier je eigen netwerk in kaart. Denk hierbij aan burens, familie, vrienden, (oud)collega's, mensen van de kerk, vereniging, social media etc. Je kunt een woord-web maken of verschillende kopjes maken en daar mensen onder schrijven.

Hoeveel mensen ken je? **Bespreek daarna met elkaar de volgende vragen:** Hoeveel mensen ken je die geldzorgen hebben? Wat betekent dit voor jou, voor jouw relatie met hen? Wat betekent dit voor hen? Zie ook Spreuken 22:7:

Rijke Mensen hebben macht over arme mensen. Mensen die geld uitlenen, zijn machtiger dan mensen die zelf geld van iemand lenen.

Bespreek met elkaar de volgende stelling:

Schulden kunnen ons allemaal overkomen (voormalig staatssecretaris Jette Klijnsma)

¹ Bron: CBS. (2020). Schuldenproblematiek in beeld: Huishoudens met geregistreeerde problematische schulden. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2020/34/schuldenproblematiek-in-beeld>



OPDRACHT 4 PRAKTIJKOPDRACHT

Trek deze week de stoute schoenen aan en bel aan bij burens die niet zoveel contacten hebben.

- Nodig hen uit voor koffie/thee en toon oprechte interesse.
- Haak op een natuurlijk moment in het gesprek aan bij een zorg die je hoort. Bijvoorbeeld iets over een levenskruispunt waarop ze staan.
- Stel vervolgens een normaliserende vraag. Daarmee verlaag je de drempel om open te zijn over een taboe. Je vraagt bijvoorbeeld: in Nederland voelt 1 op de 10 mensen zich vaak eenzaam of: in Nederland hebben 1 op de 5 mensen risicovolle schulden. Hoe is dat bij jou/jullie?
- Stel jezelf kwetsbaar op en wees open over jouw eigen zorgen zodat het een gelijkwaardig gesprek wordt.
- Vraag waarin zij hulp kunnen gebruiken en wat jij voor hen kunt betekenen.
- Koppel terug in de groep wat goed ging, wat je de volgende keer anders zou kunnen doen.



OPDRACHT 5 GROEPSOPDRACHT

Bedenk een manier om als groep bij te dragen om het taboe te doorbreken van praten over geldzorgen en/of eenzaamheid. Bestel bijvoorbeeld het gratis spel Taboedoorbrekers via <https://samenhartvoormensen.nl/taboedoorbrekers/> en bespreek op een laagdrempelige manier taboes als eenzaamheid, geldzorgen, werkloos zijn.



AFSLUITING GEBED

Sluit af met een gebed.

- Dank God voor je straat, je wijk, je stad of dorp
- Prijs Hem dat Hij je persoonlijk kent en ziet (Psalm 139)
- Vraag Hem of Hij jou de komende week ideeën en openingen wil geven om laagdrempelig een gesprekje aan te knopen met mensen die je tegenkomt
- Vraag de Heilige Geest om de juiste woorden te spreken

TIPS

- Vind (gratis) materialen op <http://www.samenhartvoormensen.nl> om een gesprekje met je buur aan te gaan
- Meer weten wat eenzaamheid met je doet? <http://www.eenzaamheid.info>

COLOFON

Deze Module is geschreven door:

HipHelpt brengt mensen samen. Mensen die hulp nodig hebben en geen beroep kunnen doen op een eigen sociaal netwerk én mensen uit de buurt die betrokken zijn bij hun medemens en daarom hulp willen bieden bij het leven van alledag.

SchuldHulpMaatje is erop gericht om mensen met geldzorgen vroegtijdig te bereiken en hulp te bieden via internet en/of persoonlijk, met getrainde vrijwilligers, die deskundig en mensgericht begeleiden naar een schuldenvrij leven. Gedragsverandering en/of groeien naar financiële zelfredzaamheid staan daarbij centraal.

Zie www.hiphelpt.nl, www.schuldhulpmaatje.nl en www.uitdeschulden.nu.

© 2021, Micha Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze module mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande toestemming van Micha Nederland. Je kunt je verzoek indienen via info@michanederland.nl.

Micha
NEDERLAND

HipHelpt

SchuldHulp
Maatje



MICA CURSUS

Deze module is onderdeel van de Micha Cursus. Samen met je kerk, kring of een groep vrienden aan de slag met gerechtigheid? De Micha Cursus waarin je ontdekt wat de Bijbel zegt over gerechtigheid en hoe jij, met jouw talenten, kunt meewerken in Gods Koninkrijk. De cursus helpt je om met nieuwe ogen te kijken naar armoede- of duurzaamheidsvraagstukken en geeft concrete tips hoe je dit kunt vertalen in je leven: zowel ver weg, als gewoon om de hoek van de kerk en/of in je eigen buurt.

www.michacursus.nl

BIJLAGE 1

WIST JE DAT?

- Op 1 januari 2018 had **12,5%** van alle huishoudens (989.500) problematische schulden dan wel een verhoogd risico daarop.
- Mensen met problematische schulden hebben relatief vaak de volgende **kenmerken**: tussen 25 en 65 jaar oud, een niet-westerse migratieachtergrond, laagopgeleid, met kinderen, een zwakkere economische positie, bekend bij geestelijke gezondheidszorg en jeugdzorg.
- Life events die de **grootste kans op schulden** geven zijn: verlies van een baan, verdacht worden van een misdrijf, van school af zonder startkwalificatie en echtscheiding. Deloitte en Schuldenlab.nl ² onderzochten de aard en de omvang van de schuldenproblematiek die ontstaat door de coronacrisis.
- Als gevolg van **COVID-19** groeit het aantal huishoudens met schulden naar verwachting tot tussen 1,5 en 2,6 miljoen. 41% daarvan heeft problematische schulden.
- De **risicogroep** is meer dan ooit gemengd van samenstelling: zzp-ers, lager én hoger opgeleiden, flexwerkers, schoolverlaters en ontslagen 35-minners en 55-plussers.
- Het lange voorbereidingstraject in de schuldhulpverlening veroorzaakt veel **stress**. Slechts 1/3 van de aanvragen leidt tot een schuldregeling, die vaak 36 maanden duurt.
- Bijna 70% van de huishoudens met schuld- en betaalproblematiek zijn **niet in beeld** bij de officiële instanties. Versnippering in de schuldhulpketen en verschillen in aanpak tussen gemeenten en private partijen zijn niet bevorderlijk.
- Gemiddeld wachten mensen met betaalproblematiek **5 jaar** voordat zij hulp zoeken. Het schuldbedrag is dan opgelopen tot gemiddeld € 43.300 bij 13 schuldeisers.
- Mensen met schulden zoeken vaak **geen hulp** omdat zij opzien tegen het saneringstraject, ze het hulpverleningstraject ingewikkeld vinden, niet doorhebben dat ze hulp nodig hebben en/of zich schamen voor hun geldproblemen.

² Deloitte & Schuldenlab.nl. (2020). COVID-19 en schuldenproblematiek in Nederland. Onderzoek en oplossingsrichtingen voor een gezamenlijk actieplan. Geraadpleegd van <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/nl/Documents/about-deloitte/deloitte-nl-dif-schuldenlabnl-reportnl.pdf>