

# Vrouwensupportgroep Meppel

## Onderzoeksmemo

### Wageningen University & Research

Margret Franssen

Jantien van Berkel

Hilje van der Horst



# INHOUD

Onderzoek naar de vrouwensupportgroep	3
Aanleiding van het onderzoek	3
Onderzoeksmethoden	3
Resultaten	4
Herkenning bij dames onderling	4
Herkenning bij de ervaringsdeskundige	4
Het verminderen van stress en het vergroten van het doenvermogen	5
Werkzame mechanismen van behoeften in contact	5
1. Vertrouwen	6
2. Positieve identiteitsbevestiging	7
3. Concrete middelen en hulp	7
Conclusie	9

# ONDERZOEK NAAR DE VROUWENSUPPORTGROEP

## Aanleiding van het onderzoek

De gemeente Meppel is onderdeel van het consortium "[Minder Stress en Armoede, Meer Ervaren Gezondheid en Participatie](#)". Vanuit dit consortium is onder andere onderzoek gedaan naar de inzet van de interventie Krachtwerk binnen de gemeente Meppel. Omdat Krachtwerk werd ingezet in de context van de Vrouwensupportgroep is besloten deze groep mee te nemen in het onderzoek.

Eerder onderzoek dat in het kader van het consortium werd uitgevoerd bestond uit 37 levensverhaalinterviews, afgenomen bij mensen die gedurende hun leven langdurige armoede hebben ervaren. Analyse van de levensverhalen wees op de kernemoties van schaamte, verdriet, angst en frustratie in relatie tot armoede. Deze emoties kunnen worden versterkt of opgeroepen worden in contact met hulpverlenende instanties. Bovendien illustreerden de levensverhalen de sterke behoefte van mensen in armoede aan de inzet van ervaringsdeskundigen in hulpverleningstrajecten. Ook gaven de deelnemers aan de levensverhaalinterviews aan dat zij zich vaak begrepen en erkend voelden door andere mensen die in armoede leefden. Gezien het feit dat ervaringsdeskundigheid ook een essentieel element is binnen de vrouwensupportgroep, bood dit een waardevolle kans om dit aspect nader te onderzoeken. We hebben daarom de vraag onderzocht hoe deelnemers deelname aan de vrouwensupportgroep ervaren, en welke rol ervaringsdeskundigheid daarin speelt.

## Onderzoeksmethoden

Voor het onderzoek zijn semigestructureerde interviews gehouden met 8 deelnemers van de Vrouwensupportgroep. De vragen waren gericht op de ervaringen: met de Vrouwensupportgroep in het algemeen, de behoeften van deelnemers in het contact met hulpverlenende instanties, de inzet van ervaringskennis en de rol van het contact met andere mensen in armoede. Daarnaast vertelden deelnemers over de impact van de Vrouwensupportgroep op hun dagelijks leven. In deze memo zijn ondersteunende uitspraken van deelnemers geanonimiseerd.

# RESULTATEN

## Herkenning bij dames onderling

De deelnemers vertonen veel verschillende raakvlakken met elkaar, niet alleen door het leven met weinig geld, maar ook door de combinatie met vrouw-zijn en vaak moeder-zijn. De deelnemers komen uit verschillende culturen. Soms zijn er culturele botsingen, maar meestal worden de verschillende culturen als verrijking ervaren. Daarnaast is er onderlinge herkenning van diverse ervaringen, zoals het moeten vluchten of huiselijk geweld. Ondanks de uiteenlopende aard van deze ervaringen, is er een gedeelde beleving van ontwrichting en kwetsbaarheid. Het delen van deze ervaringen creëert intimiteit, wat leidt tot gevoelens van vertrouwen en versterkt de onderlinge band. Het fungeert ook als een spiegel voor de deelnemers; waar ze in het verleden vaak hard voor zichzelf waren en gevoelens van schuld en schaamte opriepen, zien ze nu andere vrouwen in vergelijkbare situaties als sterke individuen.

Het biedt de deelnemers bovendien een ander perspectief op zichzelf, met minder gevoelens van schaamte of schuld en meer positieve emoties zoals trots. De deelnemers geven aan dat dit hen helpt met een positievere blik naar zichzelf te kijken en ten goede komt van hun zelfvertrouwen.

*“Ik luisterde naar de verhalen van die dames. Eerst ontdekte ik dat zij zijn in eh, bijna dezelfde problemen, hetzelfde moment in leven. En eh, ik hoorde het verhaal van die dames en ik zie situatie van.... Ik kon niet zeggen, dat is schuld van die dames, van die vrouw.... Dus hoe kon ik zeggen eh, als ik denk dat ik hetzelfde ben, dat het dan de schuld is van mij?”*

## Herkenning bij de ervaringsdeskundige

De ervaringsdeskundige coach biedt herkenning, net zoals de dynamiek die de deelnemers onderling delen. Met training in het vertellen van levensverhalen over armoede en andere kwetsbaarheden, kan zij een opening creëren voor het delen van ervaringen. Het delen van haar eigen ervaringen zorgt opnieuw voor vertrouwen. Bovendien fungeert de ervaringsdeskundige als een spiegel en geven deelnemers aan dat zij hoop geeft, omdat zij zelf uit een vergelijkbare situatie is gekomen.

## Het verminderen van stress en het vergroten van het doenvermogen

De deelnemers ervaren vanwege het leven met beperkte financiële middelen en andere vaak gerelateerde kwetsbaarheden veel chronische stress. Het is bekend dat mensen in armoede relatief vaak te maken hebben met chronische stress, wat een negatieve invloed heeft op zowel de psychische als fysieke gezondheid, participatie en zelfredzaamheid belemmert, en daarmee de mogelijkheden om uit armoede te komen vermindert.

Deelnemers aan de Vrouwensupportgroep hebben vaak ook zorgtaken waardoor ze nog meer worden belast. De Vrouwensupportgroep vermindert bij de deelnemers de ervaren chronische stress doordat ze hun zorgen kunnen delen met anderen, inzicht krijgen in wat stress veroorzaakt, en concrete hulp ontvangen om met deze stress om te gaan.

*“Ja ik begrijp ik eerst mijn lichaam, ik leer begrijpen dat ik weet wat ik moet doen als ik stress heb. Of wat of kan zodat je weinig stress hebt of controleren. Ik begrijp als ik een probleem heb dat ik hulp kan vragen en niet stil staan”.*

Bovendien draagt het wegvallen van de sollicitatieplicht tijdens de Vrouwensupportgroep bij aan een gevoel van rust. Dit, in combinatie met de ondersteuning van de Vrouwensupportgroep, biedt de deelnemers de ruimte om tot rust te komen en te onderzoeken wat ze willen doen, bijvoorbeeld op het gebied van werk of opleiding. Kortom, door de Vrouwensupportgroep worden zij in hun doenvermogen<sup>1</sup> ondersteund. Het doenvermogen bestaat uit verschillende non-cognitieve vermogens zoals de mogelijkheid om een plan te maken, in actie te komen, vol te houden en om te gaan met tegenslag.

## Werkzame mechanismen van behoeften in contact

Om de mechanismen van de Vrouwensupportgroep te analyseren, maakten we gebruik van de theorie van socioloog Jonathan Turner<sup>2</sup>. Volgens zijn theorie hebben mensen universele behoeften in hun interacties met anderen. Het voldoen aan deze behoeften leidt tot positieve emoties en vergroot de bereidheid om in de toekomst opnieuw contact te zoeken. Omgekeerd wordt bij het niet vervullen van deze behoeften het contact juist

<sup>1</sup> Bovens, M., Keizer, A. G., & Tiemeijer, W. (2017). Weten is nog geen doen: een realistisch perspectief op redzaamheid. WRR Rapporten aan de Regering, (97).

<sup>2</sup> Turner, J. H. (2007). Human emotions: A sociological theory. Taylor & Francis.

sneller verbroken, wat negatieve emoties met zich meebrengt. In het kader van hulpverlening bij armoede is dit van belang, aangezien veel mensen in armoede contact met hulpverlenende instanties vermijden. Armoede gaat vaak gepaard met negatieve emoties, onder andere door negatieve ervaringen met instanties. Het creëren van positieve contacten met instanties draagt bij aan positieve emoties een beter algemeen welzijn.

In de Vrouwensupportgroep werden deze behoeften duidelijk zichtbaar, waarbij op verschillende manieren werd voldaan, wat resulteerde in een grotere openheid voor contact, inclusief enkele gevallen met hulpverlenende instanties. Hieronder lichten we kort de relevante universele behoeften in contact toe en hoe de Vrouwensupportgroep hierin heeft voorzien:

### 1. Vertrouwen

In sociale interacties is het verlangen naar vertrouwen in de ander essentieel. Bij mensen die met beperkte financiële middelen leven, is dit vertrouwen vaak beschadigd, vooral ten opzichte van hulpverlenende instanties. Enkele deelnemers hadden dan ook erg veel wantrouwen in instanties. De deelnemers spreken uit dat zij vertrouwen hebben in elkaar, de coaches en dat de Supportgroep in sommige gevallen helpt om meer vertrouwen in anderen te krijgen. Enkele punten die daartoe bijdragen zijn:

- De ervaringsdeskundige herkent verbale en non-verbale tekenen van wantrouwen vanuit haar eigen ervaring en weet hier op in te spelen.
- Deelnemers waarderen het bewuste omgaan met vertrouwen, zoals het expliciet vermelden dat alles vertrouwelijk blijft.
- Het langdurige karakter van de Vrouwensupportgroep (bijna een jaar) biedt de mogelijkheid om geleidelijk aan vertrouwen op te bouwen.
- Laagdrempelig contact met coaches.
- Het delen van eigen moeilijke ervaringen door de coaches zorgt voor gelijkwaardigheid en draagt bij aan het bewerkstelligen van vertrouwen.

*“Nouja, ze heeft ook haar levensverhaal gedaan. [...] Dat is wel ook. En daarom denk ik ook dat je daardoor ook zo'n band krijgt. En dat je er wat mee durft te vertellen en doen.”*

## 2. Positieve identiteitsbevestiging

In sociale interacties streven we naar een positieve bevestiging van ons zelfbeeld, zoals het gevoel gezien te worden voor wie we zijn en dat anderen naar ons willen luisteren. Helaas ervaren mensen in armoede vaak negatieve stereotypering door hulpverlenende instanties, wat leidt tot schaamte, verdriet, frustratie en angst voor contact met hulpverleners.

In de Vrouwensupportgroep daarentegen ervaren de deelnemers een positieve bevestiging van hun zelfbeeld, onder andere door:

- De coaches benadrukken altijd onbevooroordeeld te werken en actief te luisteren, wat de deelnemers opmerken en waarderen tijdens de gesprekken.
- Zowel de coaches als de deelnemers onderling geven regelmatig complimenten. Hoewel dit in het begin wennen was voor veel deelnemers, draagt het uiteindelijk bij aan het herkennen en erkennen van hun eigen kwaliteiten.
- De Vrouwensupportgroep wordt door de deelnemers ervaren als een moment waarin het echt om hen draait, los van de zorgen voor anderen die ze gewoonlijk dragen. Dit draagt bij aan het gevoel er te mogen zijn.

*“Ja, nou, dat je, dat je even de focus op jezelf zet. Want ik, mijn ervaring is echt heel erg van twee, 24/7 ben ik moeder en ik sta op standje moeder. En als je dan hier aankomt, dan kan je even standje [jezelf] aanzetten, weet je wel?”*

## 3. Concrete middelen en hulp

In sociale interacties streven mensen vaak ook naar concrete ondersteuning, zoals hulp of middelen. Hoewel het belangrijk is om bij mensen in armoede te steun te bieden bij het opbouwen van het zelfvertrouwen en andere psychologische dimensies wanneer dit nodig is, blijft armoede ook gekenmerkt door een gebrek aan middelen en kansen. De dames in de Vrouwensupportgroep benadrukken dat ze hier ook concrete hulp ontvangen en dit zeer waarderen.

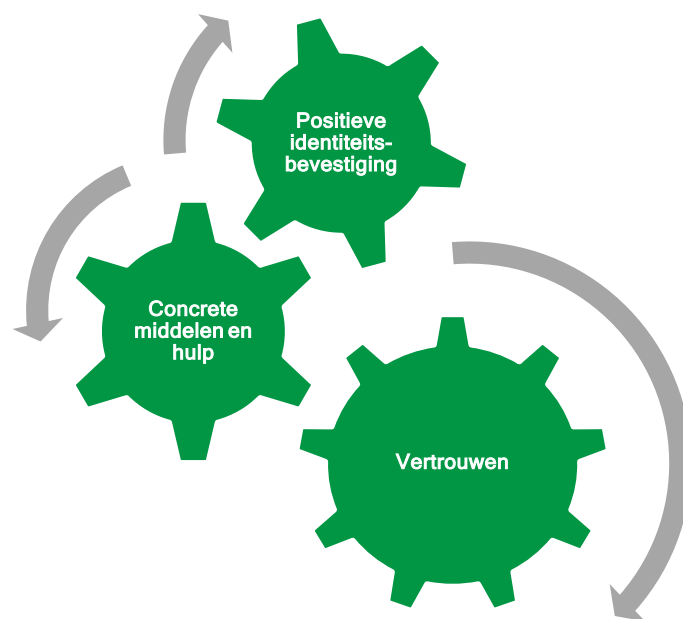
- Leren stress te beheersen door middel van ontspanningsoefeningen en inzichten.
- Sommige deelnemers hebben laptops ontvangen, waardoor ze zelf dingen kunnen aanvragen, etc.

- Er is ruimte om te ondervinden waar de kwaliteiten en interesses liggen en zo een baan of opleiding te vinden die goed bij hen past. Het maken van een plan dat dit ondersteunt past hier bij.
- Voor deelnemers die aan hun Nederlands willen werken is het contact met anderen een mogelijkheid om te oefenen met de Nederlandse taal.

*“Ik ben erg blij dat ik hier gekomen ben, want ik kan met meer mensen praten en ook de taal leren. En ook praten, meer gesprek. En ook kun je praten als iets zwaar is kun je het uitleggen.”*

### Onderlinge versterking tussen behoeften

De voorgenoemde behoeften in contact versterken elkaar onderling. Zo draagt het gevoel gezien en gehoord te worden bij aan vertrouwen. Ook het geven van concrete hulp draagt hieraan bij. Andersom zorgt een vergroot vertrouwen ervoor dat de aangeboden hulp ook daadwerkelijk aangenomen wordt. De Vrouwensupportgroep voorziet in de behoeften die er zijn in contact, maar zorgt er ook voor dat de elementen elkaar versterken. Dit draagt bij aan meer zelfvertrouwen, minder dagelijkse stress en een verbeterd doenvermogen.





# CONCLUSIE

De deelnemers die aan het onderzoek hebben deelgenomen, zijn positief over hun deelname aan de Vrouwensupportgroep. Ze geven aan dat de groep hen positieve gevoelens geeft en dat ze minder stress ervaren. De deelnemers merken ook op dat ze concrete vaardigheden ontwikkelen om met stress om te gaan. De groep biedt een veilige ruimte voor herkenning en erkenning van gedeelde ervaringen op het gebied van armoede, vrouw-zijn en moeder-zijn, zowel onderling als met de ervaringsdeskundige coach. De groep voorziet in essentiële behoeften zoals vertrouwen, positieve identiteitsbevestiging en concrete hulp, wat resulteert in meer positieve emoties en een toename van maatschappelijke deelname voor de deelnemers. Hierdoor blijkt de Vrouwensupportgroep een waardevol instrument te zijn voor het bevorderen van het welzijn en doenvermogen van de deelnemers.