

# Hoe coach je mensen naar een leven zonder schulden?

Door Ansgar Bosman  
Coördinator in Gouda

# Jan en Elise Kooiman hebben schulden...



# Dat gaan we even oplossen!

Wat denken jullie dat Jan en Elise Kooiman zouden kunnen doen om hun schulden af te lossen en hun financiële positie te verbeteren?

*Bijvoorbeeld:*

- Inkomen vergroten
- Auto wegdoen
- Goedkoper boodschappen doen
- Gemeentelijke regelingen gebruiken
- Afspraken met schuldeisers maken

# Of toch niet?

De familie Kooiman lijkt niet zo gemotiveerd te zijn om hun schuldensituatie aan te pakken. Hoe zou dat kunnen komen?

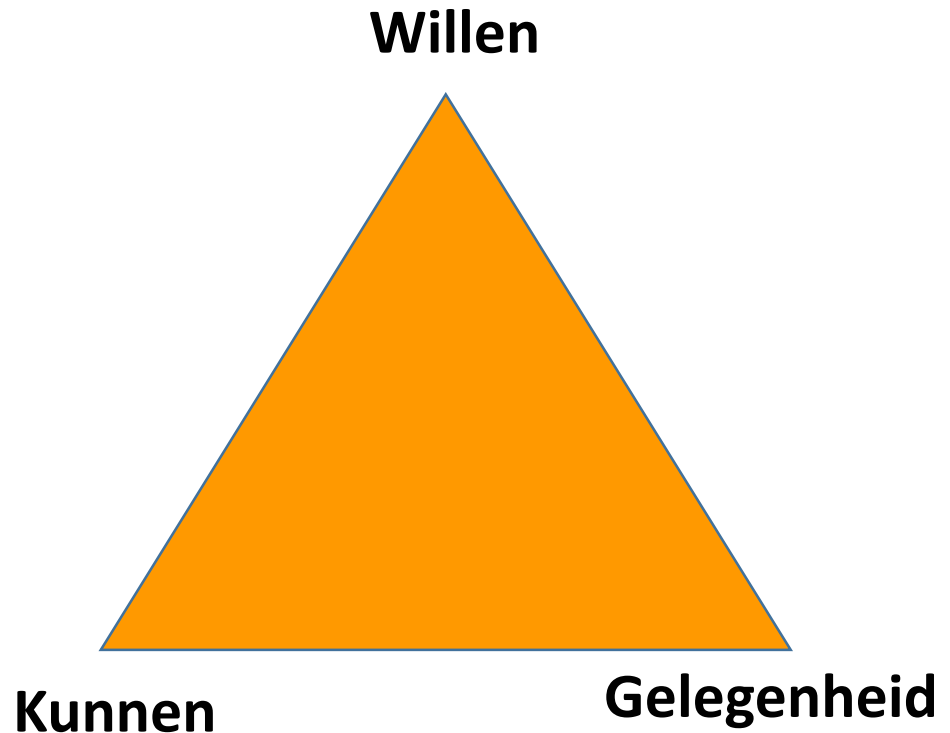


# Mogelijke oorzaken van geringe motivatie

- Murw geslagen door jaren rondploeteren en geen perspectief meer zien
- Teleurgesteld in hulpverleners
- Tegenstrijdigheid van meerdere hulpverleners
- Psychische of medische problematiek die niet direct zichtbaar is
- Geen zicht op snelle verbetering
- Schaamte en schuldgevoel
- Culturele achtergrond – taalbarrière
- Onvoldoende kennis en mogelijkheden om eigen situatie goed in te kunnen schatten en oplossingen te zien

# 3 componenten bij motivatie

- Willen
- Kunnen
- Gelegenheid



- Combinatie van 3 aspecten leidt uiteindelijk tot gedrag(sverandering)

Hoe stimuleren we iemand om zijn/haar situatie te veranderen?

- Gaan voor wederzijds vertrouwen en commitment
- Huidige situatie accepteren en vooruitkijken
- Samen helder formuleren waarom ze hun situatie willen aanpakken (niet-financieel doel)

# Kunnen

- Eigenschappen
- Vaardigheden
- Instrumenten

Hoe kun jij de familie  
Kooiman helpen om  
zelf aan de slag te gaan?





# Kunnen

- Je geeft tips.
- Laat ze zoveel mogelijk zelf ideeën ontwikkelen en keuzes maken. Zo stimuleer je het zelfsturend vermogen.
- Durf kwetsbaar te zijn als dat gepast is. Vertel over je eigen ervaringen en drempels waar je soms (met vallen en opstaan) overheen moest gaan in je leven om iets te bereiken.
- Geef zo min mogelijk negatieve feedback, maar laat mensen zelf benoemen waar het fout is gegaan en wat ze beter hadden kunnen doen op de afgesproken acties. Zo stimuleer je het lerend vermogen.
- Geef positieve feedback!

# De gelegenheid

- Omstandigheden van buiten
- Rol van hulpverlener

Hoe zouden wij als hulpverlener Jan en Elise onbewust in de weg kunnen staan bij het aanpakken van hun problemen?



# Deze hulp ≠ hulp

- Als hulpverlener zelf even alles op een rijtje gaan zetten, betalingsregelingen afspreken, op internet oplossingen opzoeken
- De keuzes van de hulpvrager over de inrichting van zijn leven niet respecteren
- Onderschatting van de hulpvrager
- Negatieve feedback
- (Veel) te grote stappen willen zetten
- Te zakelijke aanpak, zonder rekening te houden met de gevoelens van mensen
- Afhaken als de hulpverlener even niet thuisgeeft
- Culturele verschillen niet zien en/of accepteren
- Geld geven om zo bij te dragen aan de oplossing

# Even oefenen 1

Elise gaat op zoek naar meer inkomen.

- A. Ik geef haar informatie over de voordelen van betaald werk.
  
- B. Ik help Elise nadenken over de voor- en nadelen van de verandering voor haar

## Even oefenen 2

Jan wil minder geld uitgeven aan zijn boodschappen.

- A. Als hulpverlener vertel ik Jan dat hij beter huismerken kan kopen.
  
- B. Ik bedenk samen met Jan op welke manier hij zou kunnen besparen

## Even oefenen 3

Samen lukt 't

- A. Als ik Jan en Elise bezoek, bespreken we vooral de dingen die goed zijn gegaan
  
- B. Als ik Jan en Elise bezoek, bespreken we vooral de dingen die niet goed gaan en verbeterd kunnen worden

## Even oefenen 4

Samen lukt 't

- A. Op het moment dat Jan en Elise willen stoppen met een veranderingsproces, draag ik argumenten aan waarom hij/zij dit juist niet moet doen
  
- B. Op het moment dat Jan en Elise willen stoppen, bespreken we samen de aanleiding en de oorspronkelijke motivatie (het doel!) om aan het proces te beginnen

- Wat is jouw valkuil in het helpen van anderen?





# Wat betekent dit alles voor jou als hulpverlener?

- Neem de situatie niet over
- Geef de hulpvrager tijd
- Houd samen met de hulpvrager focus op het doel dat de hulpvrager wil bereiken
- Benoem in ieder contact de positieve stappen die gemaakt zijn
- Voel het niet als persoonlijke mislukking als mensen afhaken en je ze niet meer kunt bereiken
- Realiseer je dat je meeloopt in een zoektocht
- Wees wederkerig door dank te waarderen, te leren van de ander en dat ook te uiten

# Je helpt Jan en en Elise door:

- Als mens naast hen te staan
- Positief te stimuleren
- Soms te confronteren
- Te complimenten
- Los te laten zodra dat kan

