

Training **Wie ben ik nog?** **Dit ben ik!** Over veerkracht en zingeving bij armoede

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

- *Wie ben ik nog nu ik geen baan meer heb?*
- *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?*

Enkele reacties van deelnemers uit de eerste trainingsgroep:

- *Wat ik fijn vond aan de training was de openheid en het was ook confronterend.*
- *Ik ben steeds meer aan het denken en zoeken naar oplossingen.*
- *Ik ben meer aan het praten.*
- *Beetje bij beetje begin ik mezelf uit een ander gezichtspunt te bekijken.*

Inhoud

De training richt zich op armoede en de ervaringen van verlies en rouw die hiermee samenhangen. Wie met verlies (verlies van financiële mogelijkheden, verlies van werk) te maken krijgt, komt onherroepelijk ook met rouw in aanraking. Rouwen is voor iedereen anders. Het is een proces 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 blijf je overeind en/of hoe krabbel je weer op? Hoe zorg je dat je je waardevol en van betekenis kunt (blijven) voelen?

De vier groepsbijeenkomsten worden geleid door armoededeskundige van De Vonk Bettine Arink en rouw- en verliesdeskundige van Onderweg 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. Inzichten uit verlies- en rouwtheorie zijn goed in te zetten om mensen hierbij te helpen.

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.

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 21 april, 28 april, 19 mei en 30 juni van 9.00 tot 12.00. De locatie wordt later bekend. Het is in ieder geval een plek met voldoende ruimte om anderhalve meter afstand te houden. Een vergoeding voor vervoer is mogelijk via De Vonk. Als fysieke bijeenkomsten niet mogelijk zijn wegens de Coronamaatregelen, gaan de bijeenkomsten door via beeldbellen.

Deelname is gratis.

Van harte welkom!

Bettine Arink en Janine Gerris