

# Artikel over Os Hoes voor het programma van de Leerkring Armoede en Gezondheid 2020

**Armoede- en schuldenproblematiek gaat regelmatig gepaard met gezondheidsachterstanden. Een van de redenen hiervoor is dat mensen met geldproblemen chronische stress kunnen ervaren, waardoor hun gezondheid er op achteruit gaat. Echter, lang niet alle schuldhelpverleningsdiensten hebben de kennis en kunde om de verbinding tussen schulden en stress of andere gezondheidsproblemen te maken. Os Hoes uit Brunssum is een innovatieve aanpak gericht op voorkomen van stress. In 2019 opende steunpunt Os Hoes haar deuren. Op een laagdrempelige wijze kunnen bewoners terecht voor hulp bij hun financiële vragen en waar rekening wordt gehouden met de stress die daarbij komt kijken. Ineke Stegink en Rene Suijkerbuijk deden mee aan de leerkring Armoede en Gezondheid dit om de uitvoering aan te scherpen. Os Hoes boekt mooie successen dankzij een innovatieve werkwijze . Waar schuilt de kracht van hun aanpak? En hoe hebben zij de aanpak ontwikkeld?**

*Os Hoes is een steunpunt voor inwoners van Brunssum die vragen hebben over financiële zaken. Het is een gezamenlijk initiatief van (welzijnsorganisatie) CMWW, gemeente Brunssum, Krediet Bank Limburg, ISDBOL en Beter Buren. In januari 2019 opende Os Hoes haar deuren. Os Hoes is een laagdrempelig ontmoetingspunt en ingericht als een buurthuiskamer waar een gastvrouw/heer inwoners ontvangt. Hulpvragers krijgen op een coachende wijze ondersteuning bij financiële vraagstukken door vrijwilligers en professionals. Bezoekers kunnen bijvoorbeeld hulp krijgen bij het aanvragen van een uitkering of het opzetten van een aflossingstraject met de kredietbank. Kernwaarde van het project is het aanspreken van de eigen kracht van mensen, waardoor geloof ontstaat in de eigen mogelijkheden. Daarom staan de hulpverleners naast de hulpvragers om samen een oplossing te bedenken.*

## **Stress-sensitief steunpunt**

De vrijwilligers en professionals in Os Hoes gebruiken de Mobility Mentoring® methode. De kern hiervan is het wetenschappelijk inzicht dat chronische stress invloed heeft op het gedrag van mensen. Mensen met chronische stress gaan meer bij de dag leven, zijn minder goed in staat om doelen en prioriteiten te stellen, emoties te reguleren en strategieën te ontwikkelen voor als het tegenzit. In Os Hoes wordt hier rekening mee gehouden: professionals en vrijwilligers benaderen mensen vanuit gelijkwaardigheid en verleggen de aandacht op wat er wél lukt. Dit draagt bij aan het doelgericht handelen van mensen. Os Hoes is dus een stress-sensitieve plek waar bewoners terecht kunnen voor een kopje koffie, informatie en advies.

## **Vrijwilligers & professionals**

Ineke Stegink en Rene Suijkerbuijk deden namens Os Hoes mee aan de derde editie van de leerkring Armoede en Gezondheid. Tijdens de bijeenkomsten kwamen zij in contact met andere projecten die ook de verbinding tussen armoede en gezondheid leggen. Naast deze netwerkvorming deden zij kennis op in themaworkshops over samenwerken, borgen, bereik doelgroep en competenties. In de versnellings sessie (een korte en interactieve workshop met de vrijwilligers en betrokken professionals) stelden zij de vraag hoe zij Os Hoes eigendom konden maken van de buurt. . Os Hoes als verbindingsplek met kwalitatief hoogstaande dienstverlening waar de vrijwilliger een centrale rol heeft; dat is waar alle aanwezigen hun best voor deden. Iedereen draagt dit principe, maar hoe maak je dit concreet, wat zijn onderwerpen die aandacht nodig hebben. Wie is waar verantwoordelijk voor, deze vraag is met elkaar beantwoord. De versnellings sessie hielp bij het verstevigen van de rol van de vrijwilliger: zij krijgen de mogelijkheid mee te doen aan trainingen, meer op te trekken met professionals en eigenaarschap om ideeën uit te proberen in praktijk.

## **Een jaar Os Hoes**

Hoe staat het er nu voor met Os Hoes? Het eerste jaar dat Os Hoes ook echt functioneert toont prachtige resultaten, met meer dan honderd 'warme overdrachten' vanuit de sociale dienst en nog eens 110 personen die Os Hoes

op een andere manier wisten te vinden. Buurtbewoners en hulpvragers weten het steunpunt dus steeds beter te vinden. De methodiek 'de Brug van Zelfredzaamheid' om inzicht te krijgen in de zelfredzaamheid van de deelnemers is ook steeds meer gehanteerd. In 2020 worden meer professionals en vrijwilligers getraind, om deze methodiek in nog meer gesprekken toe te passen.

## **Het herstel begint hier bij binnenkomst**

Op de studiedag Gezond in... 'Al Doende Leren' die plaatsvond op 13 november 2019, gaf Ineke Stegink een presentatie over het initiatief. Professionals uit heel Nederland die werken aan het bestrijden van gezondheidsachterstanden kwamen af op de studiedag. Zij luisterden, na een algemene inleiding over Mobility Mentoring®, naar haar praktijkvoorbeeld van stress-sensitieve dienstverlening. De essentie van Os Hoes werd gevat toen Ineke met behulp van een geluidsfragment een van de gastvrouwen aan het woord liet: zij vertelde dat er steeds meer hulpvragen binnenkomen en dat ze veel radeloze mensen langs ziet komen. Na enkele bezoeken en hulp van vrijwilligers en professionals, ziet de gastvrouw de balans langzaam terugkeren in de levens van de hulpvragers. 'Het herstel begint hier bij binnenkomst'. Die constatering maken dat zij haar werk als vrijwilliger graag doet en nu aan haar tweede jaar bij het steunpunt begint.

## **KADER**

### **Landelijke leerkring Armoede en gezondheid**

Armoede en schulden kunnen grote impact hebben op de gezondheid en het welzijn van mensen. Vooral als financiële problemen langere tijd aanhouden. Stress is daarin een belangrijke factor. Gebrek aan een perspectief of oplossing kan leiden tot chronische stress, die weer negatief doorwerkt op de gezondheid en leefstijl. Omgekeerd kan een slechte gezondheid leiden tot een lager inkomen en hoge uitgaven aan medicijnen en zorg of verlies van werk. Het stimuleringsprogramma Gezond in... (Pharos en Platform31) helpt u op weg om lokaal in de aanpak tot slimme verbindingen te komen waar financiën, stress & gezondheid onderdeel van zijn. Door verbindingen te leggen werkt u aan de verbetering van een preventieve aanpak en ondersteuning.

Voor de vierde editie van de leerkring armoede, schulden en gezondheid zoeken we deelnemers: vernieuwers die willen innoveren, experimenteren en vooruitkijken. Werkt u aan het versterken van de verbinding tussen armoede en gezondheid? Bijvoorbeeld door de ontwikkeling of uitvoering van een armoedepact, wijk(gezondheids)programma of pilotproject? Of heeft u een gecombineerde aanpak die in de startblokken staat? Wilt u spiegelen en sparren over uw initiatief of traject? Doe dan mee aan de inspiratieleerkring armoede en gezondheid en meld u aan met uw samenwerkingspartner. We gaan 16 april 2020 van start, [aanmelden](#) kan tot 19 maart.